

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMP NEGERI 4 GAMPING
Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh

Mata Kuliah Praktik Pengalaman Lapangan



Disusun Oleh :

Dana Frasetya

11601244050

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014

HALAMAN PENGESAHAN


Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun akademik 2014/2015, mahasiswa yang beridentitas dibawah ini,

Nama : Dana Frasetya
NIM : 11601244050
Jurusan/ Fakultas : POR/FIK
Lokasi PPL : SMP Negeri 4 Gamping
Alamat : Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta

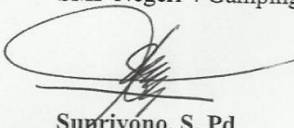
Telah benar-benar melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Gamping dari tanggal 2 Juli 2014 s.d. 17 September 2014 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini. Disahkan pada

Hari, Tanggal : Rabu, 17 September 2014
Tempat : SMP Negeri 4 Gamping

Guru Pembimbing
SMP Negeri 4 Gamping


Sumarno, S. Pd.
NIP. 19551027 198503 1 009


Sleman, 17 September 2014
Koordinator PPL
SMP Negeri 4 Gamping


Supriyono, S. Pd.
NIP. 19570825 198103 1 011

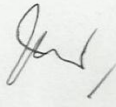
Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMP Negeri 4 Gamping




Suwito, S. Pd.
NIP. 19621220 198412 1 004

Dosen Pembimbing Lapangan
Universitas Negeri Yogyakarta


Nur Rohmah Muktiani, M. Pd.
NIP. 19731006 200501 1 002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan PPL ini dapat tersusun dengan baik pada kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Gamping.

Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2014 mengadakan program PPL dengan tujuan untuk memberikan bekal pengalaman dan ketrampilan bagi mahasiswa yang mengikutinya. Di samping itu program ini juga membantu mahasiswa untuk lebih mengenal, mengetahui kemudian memahami lingkungan sekolah yang ternyata dalam prakteknya bukan hanya interaksi antara guru dan siswa sebagai komponen primer pendidikan, namun juga hadirnya sarana pendukung misalnya sarana dan prasarana sekolah yang menjadi tumpuan kelancaran proses pendidikan formal sekolah.

Dalam pelaksanaan PPL sampai dengan penyusunan laporan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan kerendahan hati penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Suwito, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Gamping yang telah menerima kami serta memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Gamping.
2. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan kepada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi 2014 di SMP Negeri 4 Gamping.
3. Bapak Supriyono, S. Pd., selaku Koordinator PPL SMP Negeri 4 Gamping.
4. Bapak Sumarno, S. Pd., selaku guru Pembimbing kegiatan PPL yang telah memberikan bimbingan, bantuan, serta arahan selama melaksanakan proses PPL di SMP Negeri 4 Gamping.
5. Segenap Bapak/Ibu Guru/Karyawan/Karyawati SMP Negeri 4 Gamping.
6. Seluruh siswa/siswi SMP Negeri 4 Depok khususnya kelas VII, kelas VIII A dan kelas VIII B.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi.
8. Teman-teman PPL UNY 2014 SMP Negeri 4 Gamping (Hangger, Cakra, Alan, Wahyu, Juwita, Ema, Tiwi, Lita, dan Dana) yang telah banyak memberikan bantuan, kenangan dan pengalaman melaksanakan program PPL ini.
9. Serta semua pihak yang membantu hingga selesainya laporan ini.

Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu penyusun mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan.

Depok, 17 September 2014

Penyusun

Dana Frasetya

NIM. 11601244050

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	10
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	14
B. Pelaksanaan PPL.....	16
C. Analisis Hasil Pelaksanaan Refleksi.....	20
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	22
B. Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

ABSTRAK

LAPORAN INDIVIDU PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN DI SMP NEGERI 4 GAMPING

Oleh:

**Dana Frasetya
11601244050**

Program Kuliah Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan. Tujuan dari program ini untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki ke dalam kehidupan nyata, melatih dan mengembangkan kompetensi kependidikan untuk bekal mahasiswa sebagai sumber daya pengajar yang dibutuhkan dalam dunia pendidikan kelak ketika bergelut di dunia pendidikan yang sebenarnya.

SMP N 4 GAMPING berlokasi di Ambarketawang Gamping Sleman, Yogyakarta ini merupakan sekolah bertaraf SSN (Sekolah Standar Nasional) yang mempunyai 6 kelas untuk masing-masing angkatan. Kegiatan PPL merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai wujud pengabdian mahasiswa kepada masyarakat, sekolah atau lembaga masyarakat sekaligus untuk melatih mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki. Program PPL di SMP NEGERI 4 GAMPING yang dilaksanakan pada tanggal 2 Juli sampai dengan 17 September 2014. Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan.

Program PPL selain sebagai wahana untuk pelatihan dan pembelajaran bagi mahasiswa, juga menjadi usaha Universitas Negeri Yogyakarta untuk turut berkontribusi dalam mentransformasikan nilai-nilai kependidikan kepada sekolah tersebut. Harapannya, bukan hanya transfer of knowledge yang diberikan mahasiswa, tetapi juga transfer of value. Keberadaan mahasiswa KKN PPL UNY diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.

Kata Kunci: ,PPL, SMP N 4 GAMPING

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu bentuk pendidikan dengan memberikan pelatihan dan pengalaman belajar yang berhubungan dengan masyarakat khususnya dunia kependidikan sehingga dapat mengidentifikasi permasalahan dan mengatasinya yang berkaitan dengan dunia kependidikan.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu lembaga perguruan tinggi negeri yang mempunyai tujuan mendidik (menyiapkan) tenaga kependidikan yang professional agar dapat bersaing dalam dunia kependidikan baik dalam skala nasional maupun internasional. Salah satu cara yang digunakan untuk mendidik tenaga kependidikan yang professional yaitu dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

PPL memiliki misi sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang professional. PPL yang telah dikuasai di dalam kehidupan nyata di sekolah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempelajari, mengenal, dan menghayati permasalahan yang ada di lembaga kependidikan, baik terkait dengan proses pembelajaran, maupun manajerial kelembagaan. PPL merupakan wahana atau sarana yang bermanfaat bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman dalam proses pendidikan di sekolah beserta permasalahan-permasalahan yang ada di dalamnya.

Kegiatan PPL melalui 2 (dua) tahapan yaitu pra PPL dan PPL. Pra PPL adalah kegiatan sosialisasi kegiatan PPL lebih awal kepada mahasiswa melalui observasi PPL di sekolah, atau observasi proses pembelajaran di dalam kelas. Dalam kegiatan PPL ini mahasiswa diterjunkan di sekolah untuk dapat mengamati, mengenal, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi guru.

Universitas Negeri Yogyakarta dalam misi dan visinya tetap mempertahankan bahkan telah mengembangkan salah satu fungsinya, untuk menyiapkan serta menghasilkan guru/tenaga kependidikan lainnya yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan sebagai tenaga yang profesional kependidikan.

Beberapa dimensi persyaratan sebagai guru yang profesional yaitu tidak hanya menguasai materi dan ketrampilan mengajar, tetapi juga sikap dan kepribadian yang luhur perlu dimiliki oleh seorang guru. Hal ini sesuai dengan teori tiga dimensi kompetensi guru yang mencakup, sifat-sifat kepribadian yang luhur, penguasaan bidang studi dan ketrampilan mengajar.

Dalam kegiatan praktik Pengalaman Mengajar ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah/lembaga dalam jangka waktu tertentu secara bertahap dan berkesinambungan

untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga kependidikan. Bekal pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis (profesional kependidikan).

Kegiatan pelaksanaan PPL bagi mahasiswa studi kependidikan meliputi :

1. Observasi Lapangan
2. Observasi Kelas
3. Pelaksanaan Praktik Mengajar
 - Latihan Mengajar Terbimbing
 - Latihan Mengajar Mandiri
4. Praktik Persekolahan
 - Pengelolaan Administrasi Sekolah dan Administrasi Kelas
5. Penyusunan Laporan PPL

PPL bertujuan agar mahasiswa memiliki pengalaman faktual tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dalam profesinya. Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan melakukan observasi ke lapangan terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi lapangan tempat melaksanakan PPL.

A. Analisis Situasi

1. Visi dan Misi Sekolah

Visi

Unggul dalam imtaq, prestasi, seni budaya dan berwawasan lingkungan.

Indikator :

1. Unggul dalam disiplin dan budi pekerti luhur berdasarkan Imtaq
2. Unggul dalam perolehan Nilai Ujian Sekolah dan Nasional
3. Unggul dalam penguasaan IPTEK
4. Unggul dalam bidang seni dan budaya
5. Cerdas dalam berolah pikir, berolah rasa, dan berolah raga
6. Terwujudnya lingkungan dan perilaku sehat

Misi

- 1. Membentuk insan yang beriman, bertaqwa, dan berbudi pekerti luhur sesuai dengan pancasila.
- 2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan sehingga siswa dapat berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimiliki
- 3. Meningkatkan prestasi akademik dan akademik melalui kegiatan peningkatan mutu pembelajaran dan sarana pembelajaran
- 4. Mengembangkan kreatifitas guru untuk mendesain program pendidikan yang berkualitas dan senantiasa mengikuti perkembangan jaman
- 5. Meningkatkan penguasaan Ilmu Pengetahuan Teknologi Informasi dan Komunikasi
- 6. Mendorong, membantu dan memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan, bakat, dan minatnya dalam bidang seni budaya, olahraga, dan ketrampilan sehingga dapat dikembangkan secara lebih optimal dan memiliki daya saing
- 7. Meningkatkan kreatifitas peserta didik melalui kegiatan pengembangan diri/kegiatan ekstrakurikuler
- 8. Sekolah mampu melaksanakan program pembelajaran dan aplikasi kurikulum yang berwawasan lingkungan
- 9. Menata lingkungan sekolah yang bersih, sehat dan indah

2. Letak Geografis

Secara geografis, SMP Negeri 4 Gamping terletak di Dukuh Kalimanjung, Desa Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Provinsi Yogyakarta, kode pos 55294. Letak sekolah ini jauh dari jalan raya, dan tidak ada angkutan umum yang bisa menjangkaunya. Namun, walaupun demikian lokasi SMP Negeri 4 Gamping merupakan lokasi yang baik digunakan sebagai lingkungan pembelajaran, karena lingkungan disekitar sekolah sepi dan jauh dari kebisingan kota. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan yang sangat asri, dikelilingi sawah dan pegunungan di daerah perbatasan antara Kecamatan Gamping dengan Kecamatan Kasihan.

3. Kondisi Fisik Sekolah

a. Bangunan

Nama	Jumlah
------	--------

Ruang Kelas	18
Ruang Kepala Sekolah	1
Ruang Guru	1
Ruang TU	1
Ruang Urusan Kurikulum	1
Ruang OSIS	1
Ruang Perpustakaan	1
Laboratorium IPA	1
Laboratorium Komputer	1
Gudang (tempat penyimpanan alat olahraga)	1
Ruang Ibadah / mushola	1
Ruang UKS	1
Ruang BK	1
Kantin	4
Kamar Mandi Guru	2
Kamar Mandi Siswa	14
Lapangan Basket (Lapangan Upacara)	1
Lapangan voli	1
Dapur Sekolah	1
Tempat parkir Siswa	2
Tempat Parkir Guru	3
Ruang Musik & Karawitan	1
Ruang Menjahit	1
Ruang Tari	1
Ruang Pertukangan	1
Ruang Elektronika	1
Ruang Serbaguna (hall)	1
Ruang Tata Rias	1
Ruang Membatik	1
ICT-EQEP	1
Laboratorium Bahasa	1

b. Ruang Perkantoran

Ruang perkantoran SMP N 4 Gamping terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Guru, ruang Urusan Kurikulum dan Piket, ruang Tata Usaha (TU) dan ruang Bimbingan Konseling (BK).

1) Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah dilengkapi dengan dua set meja kursi tamu, meja kerja dan kursi, lemari buku.

2) Ruang Guru

Ruang guru dilengkapi dengan meja dan kursi untuk masing-masing guru, beberapa lemari arsip, papan dinding dan papan pengumuman tempel.

3) Ruang Urusan Kurikulum

Ruang ini dilengkapi dengan meja dan kursi untuk tiga orang Urusan Kurikulum, lemari penyimpanan berkas, papan dinding, dan papan pengumuman.

4) Ruang Tata Usaha (TU)

Ruang tata usaha terletak bersebelahan dengan ruang kepala sekolah. Di ruang tata usaha ini terdapat papan dinding yang memuat data administrasi sekolah, meja dan kursi kerja, dan satu set meja kursi tamu.

5) Ruang Bimbingan Konseling (BK)

Terdapat satu set meja kursi tamu yang digunakan sebagai media bimbingan siswa. Selain itu, ruangan ini dilengkapi dengan beberapa lemari arsip, meja kerja dan kursi untuk masing-masing guru BK, dan papan dinding.

c. Sarana dan Prasarana

SMP N 4 Gamping memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar antara lain:

1) Ruang Kelas

SMP Negeri 4 Gamping memiliki 18 kelas yang terdiri dari kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX. Kelas VII ada 6 kelas, kelas VIII ada 6 kelas, dan IX ada 6 kelas.

2) Ruang Perpustakaan

Banyak buku yang melengkapi kegiatan mata pelajaran siswa, tidak hanya buku mata pelajaran tetapi juga terdapat kamus, majalah, dan koran. Ruang perpustakaan kurang terasa nyaman dikarenakan kekurangan rak sehingga ada buku-buku masih tergeletak di lantai. contohnya buku mata pelajaran dan kamus. sehingga penataan ruangan tidak teratur dengan rapi.

3) Ruang Kesenian

SMP Negeri 4 Gamping memiliki ruang kesenian yang lengkap di antaranya: ruang praktek tari, ruang musik, dan ruang karawitan.

4) Ruang UKS dan Ruang OSIS

SMP Negeri 4 Gamping memiliki ruang kesehatan dilengkapi dengan fasilitasnya.

5) Ruang BP/BK

Ruang BP/BK digunakan untuk menangani masalah yang dilakukan oleh siswa. Terpajang beberapa berita yang menyangkut tentang masalah yang dilakukan oleh siswa SMP SMP Negeri 4 Gamping.

6) Ruang Kepala Sekolah, Ruang Guru, Ruang TU

Ketiga ruangan ini dibuat berbaris di dekat pintu masuk gerbang sekolah, tetapi setiap ruangan memiliki sekat-sekat untuk memisahkannya.

7) Ruang Ibadah

SMP N 4 Gamping memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar antara lain sebagai berikut : memiliki 1 mushola yang digunakan oleh setiap warga sekolah.

8) Laboratorium Komputer

SMP N 4 Gamping memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar antara lain sebagai berikut : memiliki 1 ruang laboratorium komputer yang baik, tetapi hal ini dirasa kurang efektif untuk memenuhi kegiatan pembelajaran siswa.

9) Kamar Mandi/WC Guru

SMP N 4 Gamping memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar antara lain: memiliki banyak kamar mandi di setiap sisi sekolahnya. Setiap kamar mandi sudah cukup baik, namun perlu perbaikan dengan pembersihan.

10) Tempat Parkir

Tempat parkir siswa kelas terdapat di dekat pintu gerbang sedangkan parkir guru dan karyawan terletak didalam sekolah.

11) Lapangan Sekolah

SMP Negeri 4 Gamping memiliki lapangan basket dan lapangan voli. Lapangan basket biasa digunakan untuk lapangan upacara.

12) Fasilitas Kelas

Fasilitas KBM siswa dilengkapi dengan whiteboard, blackboard, kapur tulis, spidol, penghapus spidol, LCD, media pembelajaran berupa CD (untuk mata pelajaran tertentu) dan media pembelajaran lainnya. Ada ruang audiovisual dan beberapa kelas sudah terdapat fasilitas LCD, namun yang belum tersedia bisa meminjam.

4. Kondisi Non-fisik SMP Negeri 4 Gamping

Untuk memperlancar jalannya pendidikan guna mencapai tujuan, maka sekolah mempunyai struktur organisasi tahun ajaran 2014/2015 sebagai berikut :

a. Personalia sekolah

Kepala Sekolah	: Suwito, S.Pd.
Wakil Kepala Sekolah	: Supriyono, S.Pd
Urusan Kurikulum	: Sri Kustiyah, S.Pd
Staf Kurikulum	: 1. Sihnarman, M.Pd 2. Sumarsiyah, S.Pd
Urusan Kesiswaan	: Dra. Yasmiyati

Staf Kesiswaan	: 1. Paryono, S.Pd 2. Koestiyah Setyaning S.Pd
Urusan Sarana	: Badrun, S.Pd
Staf Sarana	: 1. Sudiyono,S.Pd 2. Sudiyarti
Urusan Humas	: Pambudi Harjana S.Pd
Urusan UKS	: Parman, S.Pd Jas
Urusan BK	: Drs. Lintang Samudra
Kepala Laboratorium IPA	: Badrun, S.Pd
Kepala Laboratorium TIK	: Ponimin, S.Pd
Kepala Perpustakaan	: Paryono, S.Pd

b. Potensi guru dan Karyawan

SMP N 4 Gamping memiliki 56 orang guru yang terdiri dari 36 orang guru tetap, 8 orang guru tidak tetap dan 2 orang guru pemenuhan jam. Guru – guru di SMP Negeri 4 Gamping telah memiliki gelar S1 bahkan tiga diantaranya telah bergelar S2, dan 90% guru-guru di SMP Negeri 4 Gamping telah mengikuti program sertifikasi guru yang artinya hampir keseluruhan guru dalam sekolah tersebut sudah memenuhi syarat sebagai tenaga professional dan memiliki mutu sebagai pendidik dan pengajar yang tidak perlu diragukan lagi.

Jumlah karyawan yang ada di sekolah ini sebanyak 11 orang, 6 karyawan tetap, dan 4 karyawan tidak tetap yang bertanggungjawab terhadap administrasi sekolah (Tata Usaha), perpustakaan, dan koperasi siswa.

c. Potensi siswa

Siswa SMP Negeri 4 Gamping pada tahun pelajaran 2014/2015 berjumlah 557 orang dengan perincian 6 kelas VII sebanyak 191 siswa, 6 kelas VIII sebanyak 185 siswa dan 6 kelas XI sebanyak 181 siswa. SMP N 4 Gamping mengembangkan potensi siswa dalam bidang akademik maupun nonakademik. Pengembangan potensi siswa dalam bidang akademik adalah dengan bimbingan belajar dilakukan pada hari Senin sampai dengan Kamis khususnya untuk siswa kelas IX. SMP N 4 Gamping mempunyai kebijakan lain untuk pengembangan potensi non akademik, yaitu dengan mengembangkan mata pelajaran keterampilan, seperti batik, menjahit, dan pertukangan. Hal ini dimaksudkan agar siswa mempunyai keterampilan sendiri. Selain mata pelajaran keterampilan, juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler dan pembinaan OSIS sebagai wujud pengembangan potensi non akeдемik siswa.

d. Bimbingan Konseling

Kegiatan bimbingan konseling (BK) di SMP N 4 Gamping diampu oleh 4 orang guru yaitu.

- 1) Drs. Lintang Samudera,
- 2) Gogo Hastiwi, S.Pd,
- 3) Dra. Widarti,
- 4) Hermawati Tri Susiloningsih, S.Pd.

Kegiatan BK di sekolah ini telah berjalan dengan baik. Guru BK bertugas memberikan bimbingan sosial, pribadi, belajar, karir, permasalahan yang dihadapi oleh siswa, dan memberikan informasi-informasi penting lain terkait dengan siswa.

e. Administrasi

Administrasi sekolah dilaksanakan oleh petugas Tata Usaha (TU). Administrasi sekolah meliputi administrasi kesiswaan, kepegawaian dan inventaris. Administrasi kesiswaan berupa data dinding, buku induk dan buku leger. Administrasi kepegawaian berupa data dinding, kalender kependidikan, dan data guru serta pegawai. Administrasi inventaris misalnya pelabelan kursi.

f. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang dimiliki sekolah ini dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Ekstrakurikuler wajib terdiri dari 3 macam yaitu pramuka, bela diri (taekwondo, pencak silat), seni budaya (paduan suara, musik ensemble, tari dan karawitan)
- 2) Ekstrakurikuler pilihan terdiri dari 4 macam yaitu ekskul, basket, voli, bulutangkis, KIR.

g. Organisasi Siswa (OSIS)

Organisasi Siswa IntraSekolah (OSIS) SMP N 4 Gamping berjalan dengan baik. Organisasi ini diketuai oleh Abu Rizal At Thoriq dan dibimbing oleh Dra Yasmianti . Ada satu ruang khusus untuk ruang OSIS.

h. Kesehatan Lingkungan

Lokasi sekolah yang terletak di pedesaan yang jauh dari kebisingan, kira-kira 2 km dari jalan raya Jogja-Wates. Lingkungannya asri dikelilingi sawah dan gunung di daerah perbatasan antara kecamatan Gamping dan kecamatan Kasihan sehingga sekolah ini sangat kondusif sebagai tempat

belajar. Kesadaran warga sekolah terhadap kebersihan cukup baik sehingga lingkungan sekolah terlihat bersih.

i. Karya Tulis Ilmiah Remaja

Karya tulis ilmiah remaja berdiri dalam naungan ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja (KIR). Ekstrakurikuler ini kurang diminati oleh siswa, sehingga secara otomatis karya tulis ilmiah remaja berhenti di tengah jalan atau tidak berjalan.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

1. Perumusan Program

Perumusan program dilaksanakan setelah mengetahui berbagai permasalahan yang diperoleh dari kegiatan observasi terhadap lingkungan sekolah SMP Negeri 4 Gamping. Setelah menganalisis berbagai permasalahan dari hasil observasi awal, praktikan mulai bermusyawarah untuk menyusun program kerja yang harapannya akan memberikan kontribusi kepada pihak sekolah dalam upaya penyelesaian permasalahan yang ada. Penyusunan program kerja ini merupakan hasil musyawarah antara mahasiswa PPL, Dosen Pembimbing Lapangan, Kepala Sekolah, dan Guru Pembimbing dalam upaya penyelesaian masalah yang ada. Hal ini dimaksudkan agar dalam pelaksanaan program kerja nantinya menjadi tanggung jawab bersama dan tidak terjadi kesalah pahaman antara pihak-pihak terkait.

2. Rancangan Kegiatan PPL

Pelaksanaan PPL sudah dimulai pada bulan Juli minggu pertama, mulai membuat RPP, dan perangkat pembelajaran lainnya. Kemudian kegiatan PPL praktik mengajar, yaitu mengajar kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VIII A dan kelas VIII B dimulai tanggal 7 Agustus 2014 sampai dengan 10 september 2014 yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Gamping. Terdapat beberapa rancangan program untuk PPL. Adapun program individu praktikan PPL Penjaskes antara lain:

1) Program Utama

- a) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b) Pembuatan Media Belajar Penjaskes
- c) Pelaksanaan/praktik mengajar
- d) Membuat analisis hari efektif
- e) Membuat program semester

- f) Membuat program tahunan
- g) Membuat Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)
- h) Membuat pemetaan KI KD
- i) Mengembangkan soal evaluasi

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL, agar dapat terarah dengan baik dalam rangka mencapai apa yang diharapkan, maka diperlukan adanya penyusunan rencana program kegiatan PPL tersebut yaitu:

1) Tahap Persiapan di Kampus

Kegiatan persiapan merupakan kegiatan dalam rangka mempersiapkan mahasiswa sebelum terjun ke lapangan dimana mahasiswa dibekali dengan kegiatan pengajaran mikro selama satu semester sebagai awal kegiatan PPL dan pembekalan oleh pihak UPPL sebelum diterjunkan.

Kegiatan *micro teaching* dilaksanakan pada semester 6 dibimbing oleh Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Kegiatan mikro dilaksanakan setiap satu minggu sebanyak 1 kali dalam bentuk kelompok mahasiswa. Setiap mahasiswa mempunyai kesempatan untuk praktek mengajar mikro dihadapan teman-teman satu kelompoknya dengan didampingi dosen yang senantiasa memberikan arahan kepada mahasiswa guna meningkatkan kemampuan sebagai pendidik.

Dengan adanya kegiatan *micro teaching* ini menjadikan mahasiswa mempunyai pengalaman sebagai pengajar sebagai bekal untuk kegiatan PPL. Dengan demikian, mahasiswa lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi mental, materi pembelajaran maupun penyampaian/metode mengajarnya. Pengajaran mikro merupakan syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL, selain itu praktikan juga harus memperoleh nilai Pengajaran Mikro atau PPL 1 dengan nilai minimal "A".

2) Observasi di Sekolah

Observasi lapangan dilakukan oleh mahasiswa PPL pada tanggal 28 Februari 2014 ketika kegiatan mikro berlangsung. Observasi lapangan meliputi observasi kondisi sekolah serta observasi proses pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik.

Observasi yang dilakukan oleh praktikan adalah:

a) Observasi kondisi sekolah

Observasi kondisi sekolah dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap kondisi fisik sekolah. Dari observasi ini

didapatkan data tentang kondisi fisik sekolah, potensi siswa, potensi guru, potensi karyawan, fasilitas KBM, perpustakaan, laboratorium, bimbingan konseling, kegiatan ekstrakurikuler, organisasi OSIS, fasilitas UKS, administrasi karyawan, karya tulis remaja, karya ilmiah guru, koperasi siswa, tempat ibadah dan keadaan lingkungan.

b) Observasi Proses Pembelajaran di Kelas dan Observasi Peserta Didik

Kelas yang diobservasi oleh praktikan sebanyak 1 kelas yaitu kelas VII C. Guru Penjaskes yang mengajar dan sekaligus menjadi guru pembimbing praktikan adalah Bapak Sumarno, S.Pd. Berdasarkan observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, didapatkan data mengenai perangkat pembelajaran yang digunakan, proses pembelajaran di kelas dan karakter siswa.

Pada observasi tersebut, tanggal 28 februari 2014 pelajaran Penjaskes di ruang kelas maupun dilapangan, siswa sangat tenang dan antusias saat mendengar guru menerangkan. Metode yang digunakan antara lain yaitu penugasan, komando dan tanya jawab.

Guru sering memberikan pertanyaan untuk siswa, untuk mengecek apakah siswa sudah paham atau belum tentang materi yang telah disampaikan pada pembelajaran hari itu.

3) Persiapan Perangkat Pembelajaran

Praktik mengajar terdiri dari dua bagian, pertama praktik mengajar terbimbing, yaitu praktik mengajar dengan pengawasan guru di dalam kelas selama proses pembelajaran, kedua adalah praktek mengajar mandiri, dimana dalam praktik ini praktikan diberikan kesempatan untuk mengajar tanpa didampingi oleh guru pembimbing.

Persiapan ini merupakan praktik mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan. Perangkat pembelajaran meliputi, rencana pelaksanaan pembelajaran, program tahunan, program semester, media pembelajaran, dan lain-lainnya.

4) Praktik Mengajar

Dalam praktik mengajar, mahasiswa melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan program studi masing-masing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal 7 Agustus 2014 sampai 10 September 2014, praktik mengajar di kelas VII dan VIII sesuai dengan persetujuan guru pembimbing. Guru lebih banyak mendampingi saat mengajar. Setelah selesai mengajar, guru memberikan bimbingan kepada praktikan untuk perbaikan mengajar selanjutnya.

5) Penyusunan Laporan

Kegiatan penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL yang berfungsi sebagai laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL. Laporan PPL dibuat tersendiri atau individu. Laporan yang disusun menggambarkan mulai dari tahap observasi, persiapan serta kegiatan saat PPL berlangsung.

6) Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan pada tanggal 17 September 2014 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Gamping. Kegiatan penarikan PPL dilakukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan kepada pihak sekolah sebagai tanda bahwa telah selesainya PPL mahasiswa UNY di SMP Negeri 4 Gamping.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

1. Pembekalan

Pembekalan pelaksanaan PPL dilaksanakan beberapa kali sebagai dasar pengetahuan mahasiswa praktikan dalam menghadapi kegiatan penerjunan di lapangan maupun lembaga-lembaga pendidikan dan sekolah. Pembekalan dilaksanakan sebelum mahasiswa diterjunkan di sekolah. Pemberian bekal kepada mahasiswa PPL adalah berupa latihan mengajar dalam bentuk pengajaran mikro dan pemberian strategi belajar mengajar.

2. Pengajaran Mikro

Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi praktikan. Pengajaran mikro pada jurusan Pendidikan Kewarganegaraan dan Hukum pada praktiknya dilaksanakan berupa kegiatan praktik mengajar kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang.

a. Tujuan Pengajaran Mikro

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar disekolah/lembaga pendidikan dalam Program PPL. Secara khusus, tujuan pengajaran mikro antara lain:

- 1) memahami dasar-dasar pengajaran mikro
- 2) melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 3) membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh.
- 4) membentuk kompetensi kepribadian
- 5) membentuk kompetensi sosial

b. Manfaat Pengajaran Mikro

- 1) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran ketika mereka menjadi kolaborator.
- 2) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah
- 3) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar
- 4) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana seorang guru atau tenaga kependidikan

c. Praktik Pengajaran Mikro

- 1) Praktek penagajaran mikro meliputi :
 - (a) latihan menyusun RPP
 - (b) latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas
 - (c) latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh
 - (d) latihan mengajar dilapangan dengan materi yang disediakan..

- 2) Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru memiliki profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni pedagogik, keperibadian, professional, dan sosial.
- 3) Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek
 - (a) jumlah siswa, (7 orang)
 - (b) materi pelajaran
 - (c) waktu penyajian (15-20 menit)
 - (d) kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan.
- 4) Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
- 5) Pengajaran mikro dilaksanakan dikampus dalam bentuk *peerteaching* dengan bimbingan seorang supervisor.
- 6) Pengajaran mikro dilaksanakan dengan supervisi klinis.
- 7) Praktik *real microteaching* diselenggarakan dalam rangka menetapkan kompetensi dasar mengajar dengan kondisi kelas atau siswa yang sesungguhnya.

d. Observasi Pembelajaran di kelas

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa PPL mengadakan observasi pembelajaran di kelas atau lapangan pada saat guru mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan mengajar. Kelas tersebut adalah kelas VII C. Guru yang mengajar di kelas tersebut adalah Bapak Sumarno, S. Pd. Dalam paktiknya pun terdapat pembagian guru pembimbing karena guru Penjaskes di SMP Negeri 4 Gamping dua orang, beliau mengampu 8 kelas dari kelas VII, dan VIII. Tujuan dari observasi ini adalah agar calon praktikan mempunyai pengetahuan dan tambahan pengalaman dari guru pembimbing lapangan, dalam hal mengajar dan mengelola kelas. Dalam hal ini, yang diamati adalah berbagai aktivitas yang dilaksanakan dikelas atau lapangan mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, penggunaan waktu, penampilan guru sampai dengan caramenutup kegiatan belajar-mengajar.

Adapun aspek-aspek yang diamati adalah:

1) Perangkat Pembelajaran

- (a) Perhitungan waktu efektif
- (b) Program tahunan dan program semester
- (c) RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- (d) KKM dan sistem penilaian
- (e) Program Pelaksanaan harian

2) Proses Pembelajaran

- (a) Membuka pelajaran
- (b) Penyajian materi

- (c) Metode pembelajaran
- (d) Penggunaan bahasa
- (e) Penggunaan waktu
- (f) Cara motivasi siswa
- (g) Teknik bertanya
- (h) Teknik penguasaan kelas
- (i) Penggunaan media
- (j) Teknik dilapangan
- (k) Bentuk dan cara evaluasi
- (l) Menutup pelajaran

3) Perilaku Siswa

- (a) Di dalam kelas
- (b) Di luar kelas

Kegiatan observasi ini meliputi observasi kelas dan juga diskusi dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan di ajarkan dan metode yang akan digunakan dalam penyampaian materi.

e. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Mahasiswa PPL dituntut untuk mampu membuat persiapan mengajar dengan baik sebelum mengajar praktek mengajar di kelas. Dalam hal ini, mahasiswa PPL dituntut untuk untuk membuat perangkat pembelajaran yang meliputi rencana pembelajaran, dan media pembelajaran, analisis hasil ulangan harian, hasil analisis maupun penilaian sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan sebagai perangkat pembelajaran.

Selain membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa PPL juga diharuskan untuk membuat perangkat kelengkapan bagi seorang guru, yang antara lain daftar nilai dan daftar hadir siswa.

B. Pelaksanaan PPL

Tahapan ini merupakan tahapan yang sangat penting atau merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di lapangan. Setiap praktikan diwajibkan mengajar minimal delapan kali tatap muka yang terbagi menjadi latihan mengajar terbimbing dan mandiri. Latihan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan praktikan dibawah bimbingan guru pembimbing, sedangkan latihan mengajar mandiri yaitu yang dilakukan di lapangan sebagaimana layaknya seorang guru bidang studi.

Dalam kegiatan praktik mengajar, praktikan dibimbing oleh guru pembimbing sesuai dengan jurusan masing-masing. Praktikan mengajar dengan pedoman kepada silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sesuai dengan kurikulum yang telah

ada. Penyampaian materi dalam proses belajar mengajar diusahakan agar terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia.

1. Kegiatan Praktik Mengajar yang Dilakukan

a. Persiapan Mengajar

Kegiatan praktik mengajar pada dasarnya merupakan wahana latihan mengajar sekaligus sarana membentuk kepribadian guru atau pendidik. Dalam kegiatan mengajar ini mahasiswa praktikan diharapkan dapat menggunakan keterampilan dan kemampuan yang telah diterima untuk menyampaikan materi. Kegiatan yang dilakukan dalam praktik mengajar adalah:

1. Persiapan mengajar

a) Kegiatan sebelum mengajar

Sebelum mengajar mahasiswa praktikan harus melakukan persiapan awal yaitu:

1. Mempelajari bahan yang akan diajarkan.
2. Menentukan metode yang paling tepat untuk bahan yang akan disampaikan.
3. Mempersiapkan media dan metode yang akan digunakan
4. Mempersiapkan perangkat pembelajaran (RPP, buku pegangan materi yang akan diajarkan, referensi yang dapat menunjang materi yang akan disampaikan).

b) Kegiatan selama mengajar

1. Membuka pelajaran

- (a) Salam pembuka
- (b) Menyiapkan kelas
- (c) Presensi
- (d) Memberikan motivasi
- (e) Apersepsi

2. Pokok pembelajaran

- (a) Menyampaikan materi
- (b) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya (diskusi aktif dua arah)
- (c) Menjawab pertanyaan siswa
- (d) Memotivasi siswa untuk aktif di kelas maupun dilapangan.

3. Menutup pelajaran

- (a) Membuat kesimpulan
- (b) Penugasan materi
- (c) Memberi tugas dan evaluasi
- (d) Salam penutup

Praktik mengajar merupakan pokok dalam pelaksanaan PPL. Praktikan terlibat langsung dalam proses pelaksanaan belajar mengajar di kelas dengan tujuan praktikan mempunyai pengalaman mengajar secara langsung. Praktikan

diberi kesempatan untuk mengajar mata pelajaran Penjaskes kelas VII dan VIII sesuai dengan jurusan yang relevan dengan ilmu yang praktikan pelajari. Praktikan diberi kesempatan untuk mengajar delapan kelas, yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VIII A, dan VIII B.

Dengan batas minimal mengajar 8 kali pertemuan, dirasa cukup bagi praktikan untuk dapat belajar mengajar melalui kegiatan PPL. Praktik mengajar yang dilaksanakan oleh mahasiswa PPL sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru pembimbing masing-masing. Jadwal mengajar, materi pembelajaran, daftar hadir siswa dan daftar nilai siswa, RPP, lembar kerja atau soal dan hasil evaluasi terdapat dalam laporan ini. berikut ini adalah jadwal mengajar beserta pertemuan mengajar selama PPL di SMP Negeri 4 Gamping.

a) Jadwal Mengajar

HARI	KELAS	JAM KE-
SENIN	VII A	1, 2, dan 3
SELASA	VII B	1, 2, dan 3
	VIII A	4, 5, dan 6
RABU	VII C	1, 2, dan 3
	VIII B	4, 5, dan 6
KAMIS	VII D	1, 2, dan 3
JUMAT	VII E	1, 2, dan 3
SABTU	VII F	1, 2, dan 3

b) Jumlah jam mengajar selama PPL di SMP Negeri 4 Gamping
(terlampir)

c) Metode dan Media Pembelajaran

Dalam pelaksanaan mengajar metode pembelajaran yang digunakan yaitu dengan menerapkan metode penyampaian materi dengan teknik tanya jawab dan metode diskusi. Dalam pemberian materi diupayakan kondisi siswa dalam keadaan tenang dan kondusif agar memudahkan semua siswa dalam mencerna pelajaran yang disampaikan.

Penggunaan media dilakukan oleh praktikan memiliki maksud dan tujuannya adalah agar dalam penyampaian materi pelajaran kepada siswa menjadi lebih mudah dan jelas sehingga peserta didik akan lebih mudah dalam memahaminya.

Setelah materi disampaikan, mahasiswa pratikan mengakhiri pelajaran dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1. Mengadakan evaluasi

2. Menyimpulkan materi pelajaran
3. Berdoa lalu dibubarkan.

d) **Evaluasi dan Bimbingan**

Evaluasi pembelajaran kali ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan belajar siswa, bagi siswa yang belum memenuhi KKM maka akan diadakan remedial. Praktikan melakukan evaluasi dengan memberikan soal-soal.

Guru pembimbing juga sangat berperan bagi praktikan, karena sebagai mahasiswa yang sedang berlatih mengajar, banyak sekali kekurangan dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu umpan balik dan bimbingan dari guru pembimbing sangat dibutuhkan guna perbaikan pratikan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, guru pembimbing dalam hal ini selalu memberi masukan-masukan dan evaluasi pada pratikan agar kiranya mahasiswa praktikan dapat mengetahui kesalahan dan kekurangannya sehingga dengan begitu harapannya mahasiswa pratikan dapat lebih baik dalam megajar.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan metode pembelajaran serta media yang digunakan dalam praktik mengajar, praktikan menganggap bahwa secara umum proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, walaupun dijumpai berbagai hambatan seperti dalam tahap praktik mengajar, antara lain:

1) Dari Praktikan:

- (a) Praktikan masih merasa terkadang kurang dapat menguasai situasi kelas.
- (b) Praktikan masih kurang dalam hal menggunakan media pembelajaran karena kurang matangnya observasi yang dilakukan sebelumnya sehingga banyak hal yang seharusnya diketahui.
- (c) Pada saat penyampaian materi, praktikan kerap salah dalam hal penataan struktur kebahasaan.

2) Dari Siswa:

- (a) Ketidakhadiran beberapa siswa dalam mengikuti pelajaran.
- (b) Adanya ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran.
- (c) Keadaan kelas yang kurang kondusif.

3) Upaya yang Dilakukan untuk Mengatasi Hambatan tersebut adalah:

- (a) Praktikan mempersiapkan diri, terutama materi yang akan disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan dan pengelolaan kelas.
- (b) Memberikan motivasi agar lebih aktif dalam proses belajar mengajar.
- (c) Memberi kuis kepada siswa agar siswa tidak bosan dalam mengikuti pelajaran.

D. Hal-hal lain yang didapat dari kegiatan PPL,antara lain:

1. Hasil Praktik Mengajar

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa dapat belajar dan mengerti dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas. .
- b. Mahasiswa dapat belajar membuat dan menyusun Rencana Pembelajaran untuk setiap materi pokok.
- c. Mahasiswa dapat belajar membuat dan menyusun administrasi sekolah dan kelas.
- d. Mahasiswa belajar memilih serta mengorganisasikan materi, media, dan sumber belajar.
- e. Mahasiswa mendapatkan pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, seperti pengelolaan tugas rutin, fasilitas belajar, pengelolaan waktu, komunikasi dengan siswa, serta mendemonstrasikan metode mengajar.
- f. Mahasiswa belajar melakukan evaluasi dan penilaian hasil belajar. Termasuk menganalisis nilai ulangan harian dan perbaikan serta melakukan pengayaan.
- g. Mahasiswa dapat belajar untuk mengembangkan materi, media dan sumber pembelajaran, serta belajar merancang strategi pembelajaran.

2. Analisis Keterkaitan Program dengan Pelaksanaan

Sebelum Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terlebih dahulu disusun rencana program yang dilakukan agar pelaksana PPL dapat berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara garis besar, rancangan program yang disusun telah dapat terlaksana dengan baik, meskipun tidak terlepas dari kendala-kendala yang sedikit terhambat.

a. Observasi Fisik Sekolah

Observasi fisik sekolah dilakukan untuk mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan letak dan jumlah ruang yang ada disekolah. Dengan demikian, mahasiswa mengetahui letak dan jumlah ruangan serta fasilitas yang dimiliki oleh SMP Negeri 4 Gamping. Hasil observasi ini juga berguna untuk menentukan strategi pembelajaran yang akan diterapkan, sesuai dengan sarana dan prasarana yang dimiliki.

b. Observasi Kondisi Kelas

Observasi kegiatan pembelajaran di kelas atau dilapangan ini dimaksudkan agar mahasiswa mengetahui gambaran langsung mengenai proses belajar mengajar yang ada didalam kelas. Kemudian hasil observasi ini juga berguna untuk menentukan strategipembelajaran yang akan diterapkan, sesuai dengan sarana dan prasarana yang dimiliki.

c. Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar disesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing untuk kelas yang akan digunakan praktek mengajar dan ketentuan minimal jam mengajar yang ditetapkan oleh pihak kampus UNY, yaitu delapan kali tatap muka.

d. Praktik Persekolahan

Praktik persekolahan merupakan aktivitas yang dilakukan mahasiswa praktikan dalam bidang administrasi dan kegiatan kurikuler.

E. Refleksi

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- 1) Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif di dalam kelas. Selain itu, topik yang diangkat untuk mengantarkan materi juga harus selalu relevan dan merupakan sesuatu yang dekat dengan kehidupan siswa, sehingga pembelajaran akan lebih menarik dan menambah minat siswa untuk belajar.
- 2) Praktikan berusaha untuk mengurangi kesalahan dalam hal artikulasi dengan terus menerus berlatih artikulasi .
- 3) Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran. Selain itu, latihan-latihan di dalam kelas juga diperbanyak dan dibuat gradasi, mulai dari latihan soal yang paling sederhana hingga yang rumit, sehingga siswa yang daya tangkapnya kurang bagus bisa menyesuaikan dan mengikuti pelajaran dengan baik.
- 4) Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan sejak tanggal 2 juli sampai 17 september 2014 di SMP Negeri 4 Gamping yang meliputi semua kegiatan yang berkaitan dengan kegiatan pengajaran telah memberikan manfaat yang sangat besar bagi mahasiswa. Kegiatan ini dapat dijadikan bekal oleh mahasiswa dalam mempersiapkan diri sebagai calon guru. Berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) baik secara langsung maupun tidak langsung, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Dengan mengikuti kegiatan PPL mahasiswa memiliki kesempatan untuk menemukan permasalahan-permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar dan berusaha memecahkan permasalahan tersebut dengan menerapkan ilmu atau teori-teori yang telah dipelajari di kampus. Walaupun pada kenyataannya praktikan masih sering mendapat kesulitan karena minimnya pengalaman.
2. Dalam kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengembangkan kreativitas, misal dengan menciptakan media pembelajaran, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai. Praktikan juga mempelajari bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dengan semua komponen sekolah untuk menjamin kelancaran kegiatan belajar mengajar.
3. PPL memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, kegiatan persekolahan dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.

B. Saran

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), antara lain:

1. Kepada Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Perlunya koordinasi yang lebih baik dalam pelaksanaan kegiatan PPL untuk masa datang. Oleh karena itu, perlu disempurnakan dan disosialisasikan lagi dengan baik, karena tidak dipungkiri bahwa masih ada hal-hal yang belum dimengerti oleh mahasiswa, serta guru pembimbing sendiri.
- b. Perlunya koordinasi yang baik LPPMP dalam melakukan supervisi ke lokasi agar mereka juga mengetahui kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa PPL. Dengan kegiatan supervisi ini pula diharapkan LPPMP dapat memberikan masukan-masukan yang bermanfaat bagi kelompok ataupun kritik yang membangun kelompok menjadi lebih baik lagi.
- c. LPPMP lebih sering mengadakan acara diskusi bersama dengan ketua kelompok untuk menyampaikan hambatan atau kesulitan dilapangan dan mencari solusi atau jalan keluarnya. Dengan demikian diharapkan bahwa kelompok-kelompok yang

sedang mengalami permasalahan atau kesulitan cepat teratasi dan kegiatan PPL berjalan dengan lancar.

2. Untuk Pihak Sekolah

- a. Agar mempertahankan dan meningkatkan kedisiplinan, sehingga kredibilitas SMP Negeri 4 Gamping semakin meningkat di masa mendatang.
- b. Dengan sarana dan prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar yang memadai, hendaknya lebih dimanfaatkan secara maksimal agar hasil yang didapatkan juga lebih maksimal.

3. Untuk Mahasiswa PPL yang akan datang

- a. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- b. Praktikan harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.
- c. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.
- d. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.
- e. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
- f. Dalam melaksanakan kegiatan PPL seyogyanya mahasiswa mencari informasi secara akurat mengenai sekolah
- g. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggung jawab.
- h. Mempersiapkan sedini mungkin materi yang akan diberikan kepada peserta didik agar dapat meminimalisasi kesalahan-kesalahan konsep.
- i. Praktikan harus banyak membaca referensi tentang materi yang akan diajarkan, dan sering berkonsultasi dengan guru pembimbing.
- j. Pembuatan perangkat pembelajaran yang lengkap dan baik untuk persiapan pelaksanaan mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN-PPL. 2011. *Materi Pembekalan KKN-PPL*. Yogyakarta: UNY.

Tim Pembekalan Pengajaran Mikro. 2011. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikiro/PPL 1*. Yogyakarta: UNY

Universitas Negeri Yogyakarta. 2011. *Panduan KKN-PPL*. Yogyakarta: UNY Press.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Observasi Pembelajaran di Kelas
Lampiran 2	: Lembar Observasi Sekolah
Lampiran 3	: Kalender Pendidikan
Lampiran 4	: Jadwal Pelajaran Semester Gasal Tahun Pelajaran 2014/2015
Lampiran 5	: Program Tahunan
Lampiran 6	: Program Semester
Lampiran 7	: Laporan Mingguan
Lampiran 8	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
Lampiran 9	: Presensi Siswa
Lampiran 10	: Soal Ulangan
Lampiran 11	: Analisis Hasil Ulangan Harian
Lampiran 12	: Matriks Kegiatan PPL
Lampiran 13	: Rincian Dana Pelaksanaan PPL
Lampiran 14	: Foto-Foto Kegiatan
Lampiran 15	: Kartu Bimbingan PPL



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

Untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Dana Frasetya

PUKUL : WIB

NO. MAHASISWA : 11601244050

TEMPAT PRAKTIK : SMP N 4 Gamping

TGL. OBSERVASI : FEBRUARI 2014

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum 2013	Sesuai dengan kurikulum 2013 yang telah ditetapkan oleh sekolah menyesuaikan situasi dan kondisi siswa dan yang menggunakan kurikulum 2013 hanya kelas 7 dan 8.
	2. Silabus	Sesuai dengan silabus yang telah dirancang dan dibawa oleh guru saat pemaparan materi
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sesuai dengan RPP dan silabus, KI dan KD yang telah ditetapkan
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Salam, doa, cek kehadiran, apersepsi, motivasi, tujuan pembelajaran
	2. Penyajian Materi	Diawali dengan pemaparan materi, melakukan eksplorasi (penggalan sumber dari buku paket, konstruksi pengetahuan dengan pemaparan materi dikaitkan dengan kondisi sekitar), elaborasi (melakukan tanya jawab dengan siswa dengan metode siswa mengacungkan tangan) dan keterampilan (apa yang sudah disampaikan dalam materi, kemudian di pratikkan dilapangan)
	3. Metode pembelajaran	Ceramah dan penugasan, bertanya untuk eksplorasi pemahaman dan pengetahuan siswa, evaluasi dilakukan dengan masing-masing siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dan siswa mencoba menganalisis dan setiap orang maju ke depan kelas untuk memaparkan jawabannya. Dan setelah menganalisis peserta didik untuk mempratikan dilapangan, dan memberikan contoh.
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa Indonesia sesuai EYD namun tetap komunikatif
	5. Penggunaan waktu	Baik dalam pengalokasian waktu untuk pembukaan, kegiatan inti dan penutup.



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

Untuk mahasiswa



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

Untuk mahasiswa

		bercanda dengan teman lain guru langsung mengajukan pertanyaan. Dan memberikan teguran.
	7. Cara memotivasi siswa	Bertanya kondisi siswa agar siswa merasa diperhatikan oleh guru.
	8. Teknik bertanya	Memberikan instruksi untuk mengacungkan tangan kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan kemudian guru menunjuk siswa yang mengacungkan tangan, jika dirasa jawaban belum lengkap maka meminta siswa lain untuk melengkapi jawaban
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru bergerak aktif, siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru diberikan pertanyaan, dan guru memberikan tugas dan teguran.
	10. Penggunaan media	Guru menggunakan media power point dan video pembelajaran serta guru memanfaatkan whiteboard untuk menulis materi pembelajaran.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Bertanya kepada siswa yang ditunjuk dan melakukan konfirmasi atas jawaban yang tepat, kemudian melakukan penyimpulan dari materi yang disampaikan di materi.
	12. Menutup pelajaran	Kesimpulan, refleksi (pemberian makna), evaluasi, memotivasi siswa, doa dan salam penutup
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Tenang, ada yang melamun, brisik sendiri dan pada saat dilapangan siswa lebih aktif..
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, ramah dengan sesama teman, guru, dan karyawan.

Yogyakarta, Februari 2014

Guru Pembimbing

Sumarno, S. Pd.

NIP. 19551027 198503 1 009

Mahasiswa,

Dana Frasetya

NIM. 11601244050



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma.2

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Dana frasetya PUKUL : WIB
NO. MAHASISWA : 11601244050 TEMPAT PRAKTIK : SMP N 4 Gamping
TGL. OBSERVASI : FEBRUARI 2014 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	<ul style="list-style-type: none">• Tempat sampah sudah mencukupi• Tempat parkir mencukupi• Gedung sudah bagus• Kelas mencukupi	Cukup baik
2	Potensi siswa	<ul style="list-style-type: none">• Baik, banyak prestasi yang diraih	Baik
3	Potensi guru	<ul style="list-style-type: none">• Telah mengajar sesuai bidangnya dan semuanya sudah berkompeten	Baik
4	Potensi karyawan	<ul style="list-style-type: none">• Sesuai bidang yang dilaksanakan	Baik
5	Fasilitas KBM, media	<ul style="list-style-type: none">• LCD ada 4• Semua kelas menggunakan white board• Terdapat ruang TI	Cukup baik
6	Perpustakaan	<ul style="list-style-type: none">• Buku-buku sudah cukup lengkap• Administrasi berjalan dengan baik	Baik
7	Laboratorium	<ul style="list-style-type: none">• Sangat bagus khususnya untuk laboratorium IPA (Biologi dan Fisika).	Baik
8	Bimbingan konseling	<ul style="list-style-type: none">• Ada jam pelajaran khusus untuk BK	Baik
9	Bimbingan belajar	<ul style="list-style-type: none">• Rutin dilaksanakan untuk semua siswa untuk menghadapi UTS, US, dan UAS, dan UN	Baik
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, Bola Voli, dsb)	<ul style="list-style-type: none">• Sudah berjalan sangat baik• Sudah banyak mendapatkan prestasi.	Baik
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	<ul style="list-style-type: none">• Banyak prestasi yang diraih• Ruangan sangat baik	Baik



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma.2

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		• Satu ruangan dengan ruang OSIS	
13	Administrasi (karyawan, sekolah)	• Data peserta didik • Data guru • Data karyawan	Cukup baik
14	Karawitan	• Karawitan merupakan ekstrakurikuler	Cukup baik
15	Karya Tulis Ilmiah oleh Guru	• Prestasi baik rata-rata dibidang sastra • Kendala : ide, waktu dan kesempatan	Baik
16	Koperasi siswa	• Berjalan dengan maksimal	Baik
17	Tempat ibadah	• Islam : mushola cukup bersih. • Non islam : di Ruang Agama	Baik
18	Kesehatan lingkungan	• Instalasi pembuangan sampah kurang baik	Baik
19	Keamanan	• Tidak ada satpam yang berjaga digerbang	Kurang Baik

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL

Koordinator PPL SMP N 4 Gamping

Supriyono, S. Pd.

NIP. 19570525 198103 1 011

Yogyakarta, Februari 2014

Mahasiswa,

Dana Frasetya

NIM. 11601244050

**KALENDER PENDIDIKAN SMP NEGERI 4 GAMPING
TAHUN PELAJARAN 2014/2015
SEMESTER KE 1**

Juli 2014						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	6	13	20	27		1-12 Juli 2014	Libur Semester II Th. Pel 2013/2014	14-16 Juli 2014	Penyusunan RKS dan RKAS
Senin	7	14	21			1-12 Juli 2014	Penyusunan Perangkat PBM dan Jadwal	14-19 Juli 2014	Pesantren Kilat Bagi Siswa Kelas VIII-IX
Selasa	1	8	15	22		3-5 Juli 2014	Pendaftaran Peserta Didik Baru	17 Juli 2014	Pengajian Nuzul Qur'an
Rabu	2	9	16	23	30	8 Juli 2014	Pengumuman PPDB 2014	17-19 Juli 2014	Pretest Bridging Course Siswa Baru
Kamis	3	10	17	24	31	10-11 Juli 2014	Daftar Ulang Peserta Didik Baru	21-26 Juli 2014	Hari Libur Idul Fitri 1435 H
Jumat	4	11	18	25		12 Juli 2014	Sosialisasi Peraturan Akademik pd Ortu	28-29 Juli 2014	Hari Besar dan Libur Idul Fitri 1435 H
Sabtu	5	12	19	26		14-16 Juli 2014	Hari-hari Pertama Masuk Sekolah (MOS)	30-31 Juli 2014	Hari Libur Idul Fitri 1435 H
Agustus 2014						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	3	10	17	24	31	1-5 Agust 2014	Hari Libur Idul Fitri 1435 H		
Senin	4	11	18	25		4 Agust 2014	Syukuran SMP Negeri 4 Gamping		
Selasa	5	12	19	26		7-9 Agust 2014	Posttest Bridging Course Siswa Baru		
Rabu	6	13	20	27		17 Agust 2014	Upacara HUT Kemerdekaan R.I.		
Kamis	7	14	21	28		23-25 Agust 2014	Workshop Pengembangan KTSP,		
Jumat	1	8	15	22	29		Silabus dan RPP		
Sabtu	2	9	16	23	30				
September 2014						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	7	14	21	28		20 Sept 2014	Akhir Pengumpulan Soal UTS I		
Senin	1	8	15	22	29	22 Sept 2014	Workshop Penyusunan Program Tugas		
Selasa	2	9	16	23	30		Terstruktur, Tugas Mandiri tdk Terstruktur		
Rabu	3	10	17	24		25 Sept 2014	Workshop Penyusunan dan Penggunaan		
Kamis	4	11	18	25			Bahan Ajar		
Jumat	5	12	19	26		27 Sept 2014	Persami Pramuka Kelas VII		
Sabtu	6	13	20	27					
Oktober 2014						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	5	12	19	26		1-31 Okt 2014	Penilaian Kinerja Guru Formatif	20 Okt 2014	Awal Kegiatan Ekstrakurikuler
Senin	6	13	20	27		5 Okt 2014	Hari Raya Idul Adha 1435 H	20-31 Okt 2014	Supervisi Kunjungan Kelas Semester I
Selasa	7	14	21	28		6 Okt 2014	Peleksanaan Latihan Qurban	25 Okt 2014	Libur Tahun Baru Hijriyah 1435 H
Rabu	1	8	15	22	29	8 Okt 2014	Pembentukan MPK (Kegiatan OSIS)	28 Okt 2014	Pelantikan Pengurus OSIS
Kamis	2	9	16	23	30	11 Okt 2014	Rapat MPK (Pemilihan Pengurus OSIS)		
Jumat	3	10	17	24	31	13-17 Okt 2014	Ulangan Tengah Semester		
Sabtu	4	11	18			18 Okt 2014	Kegiatan Kunjungi Museum Kelas VII		
November 2014						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	2	9	16	23	30	1-2 Nov 2014	LDK Pengurus OSIS		
Senin	3	10	17	24		17 Nov 2014	Akhir Pengumpulan Soal UAS		
Selasa	4	11	18			20 Nov 2014	Ulang SMP Negeri 4 Gamping		
Rabu	5	12	19	26		24 Nov 2014	Perayaan Ulang SMP Negeri 4 Gamping		
Kamis	6	13	20	27		25 Nov 2014	Hari Guru Nasional		
Jumat	7	14	21	28					
Sabtu	1	8	15	22	29				
Desember 2014						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	7	14	21	28		1-6 Des 2014	Ulangan Akhir Semester I	23 Des 2014	Workshop Peningkatan Kemampuan Guru
Senin	1	8	15	22	29	15 Des 2014	Rapat Kerja Peningkatan Kompetensi		Meningkatkan Kompetensi Profesional
Selasa	2	9	16	23	30		Guru dim Mengolah Hasil Penilaian	22-31 Des 2014	Libur Semester I
Rabu	3	10	17	24	31	17-19 Des 2014	Porsenitas SMP Negeri 4 Gamping		
Kamis	4	11	18			20 Des 2014	Pembagian Rapor Semester I		
Jumat	5	12	19	26		22 Des 2014	Workshop Kompetensi Guru dalam		
Sabtu	6	13	20	27			Mengevaluasi Pembelajaran		

Kepala Sekolah

SMP NEGERI 4 GAMPING



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 GAMPING
Alamat : Ambarketawang , Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294 telp (0274) 4342648

JADWAL GURU SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2014 /2015

HA RI	JAM KE	KELAS VII						KELAS VIII						KELAS IX						NO KD	NAMA GURU	NAMA MATA PELAJARAN
		A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F			
S E N I	1	UPACARA						UPACARA						UPACARA						1	Siti Noor H, S.Ag.	P.Agama Islam
	2	29	8	19	35	21	7	6	14	33	9	30	16	34	1	23	26	13	28	2	Erma R.S.Ag	Pend.Agama Islam
	3	29	8	19	35	21	7	6	14	33	9	30	16	34	1	23	26	18	28	3	Winaryanti	Pend.Agama Kristen
	4	29	12	33	19	7	35	20	28	9	16	30	15	34	31	10	13	17	5	4	Suster	Pend.Agama Katholik
	5	27	22	33	32	7	35	20	28	9	16	23	15	14	31	10	13	17	5	5	Paryono, S.Pd.	P.Kn
	6	27	22	8	32	12	6	28	10	20	34	23	35	31	5	18	17	24	13	6	Pambudi H. S. Pd	P.Kn
	7	2	42	8	32	12	6	28	10	41	34	16	35	31	5	18	17	24	13	7	B. Sri Setyasih, S. Pd	Bhs.Indonesia
	8	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR,LES						8	Supaini, S.Pd.	Bhs.Indonesia
S E N I	9	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR,LES						9	Supriyana, S. Pd	Bhs.Indonesia
	10	32	29	8	6	19	12	33	1	20	24	27	23	26	35	30	28	18	13	10	Sutopo, S. Pd	Bhs.Indonesia
	11	32	29	8	6	19	12	33	1	20	24	27	23	26	35	30	28	18	13	11	Etik Sulistyowati, S. Pd	Sinopsis, PD
	12	32	29	2	12	35	7	6	24	13	16	23	15	20	28	14	30	5	17	12	Sudiyono, S. Pd	Matematika
	13	42	33	2	12	35	7	29	24	1	16	23	15	20	28	14	30	5	34	13	Dra. Sunarni, M.Pd	Matematika
	14	22	33	27	19	26	21	29	14	24	5	35	9	10	20	28	1	13	34	14	Ulfah M, S.Pd.	Matematika
	15	22	8	27	19	26	21	29	31	24	5	35	9	10	20	28	1	13	34	15	Umi. M, M.Pd	Matematika
	16	6	8	19	22	12	26	14	31	9	27	16	34	39		17	23	32	7	16	Badrun, S.Pd.	PA
R A B U	17	6	2	19	22	12	26	14	31	9	27	16	34	39		17	23	32	7	17	Supriyono, S.Pd.	PA
	18	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR,LES						18	Dra. Yasmiyati	PA
	19	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR,LES						19	Widik Pujiantoro	IPA
	20	16	36	29	2	7	21	10	33	30	27	15	9	26	14	31	35	13	24	20	Sihnarman, M.Pd	IPA
	21	16	36	29	2	7	21	10	33	30	27	15	9	26	14	31	35	13	24	21	Suwito, S.Pd	IPS
	22	36	19	29	22	32	6	24	1	30	16	31	27	20	34	40	13	28	35	22	Subagyo, S.Pd.	IPS
	23	36	6	2	22	32	19	24	29	13	30	31	27	20	34	18	17	28	35	23	Sumarsyah, S.Pd	IPS
	24	8	12	36	19	32	7	20	29	13	30	31	23	10	34	28	26	41	18	24	Koestiyah S, S. Pd	IPS
K A M I S	25	8	12	36	19	6	7	31	29	5	30	16	23	10	40	28	26	17	18	25	Sri Kustiyah, S. Pd	Bhs. Inggris
	26	2	8	22	12	6	26	31	20	34	9	16	5	1	23	39		7	13	26	Nining Hastuti, S. Pd	Bhs. Inggris
	27	2	8	22	6	19	26	31	20	34	9	5	42	1	23	39		7	40	27	Th. Wahyu P, S. Pd	Bhs. Inggris
	28	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR,LES						28	Mitri Hervia R, S. Pd	PD, Bhs. Inggris
	29	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR,LES						29	Sumarno, S. Pd	Penjaskes
	30	15	19	12	29	26	32	28	6	20	13	9	31	14	23	35	18	1,3	30	30	Parmar, S. Pd	Penjaskes
	31	15	19	12	29	26	32	28	6	20	13	9	31	14	23	35	18	1,3	30	31	Eni Wuryanti, S. Pd	Seni Budaya
	32	16	2	22	29	19	32	14	28	24	1	27	31	35	10	5	34	30	26	32	An. Titi S, S. Pd	Seni Budaya
J U M A T	33	8	2	22	43	19	33	14	28	24	31	27	15	35	10	5	34	30	26	33	Drs. Ferdinand M.	Prakarya
	34	8	22	6	26	2,3	33	10	24	27	31	5	9	20	28	1	34	35	7	34	Ponimin	TIK
	35	6	22	32	26	2,3	12	10	24	27	31	5	9	20	28	1	13	35	7	35	Bardini, S. Pd	Bhs. Jawa
	36	22	12	32	8	7	19	34	10	5	33	2,3	27	23	20	14	13	39		36	Anna Andari, S. Pd	Bhs. Jawa
	37	22	12	32	8	7	19	34	10	5	33	2,3	27	23	20	14	40	39		37	Eni Nooryandari, S. Pd	PD, Tata Boga
	38	IBADAH						IBADAH						IBADAH						38	Fermanto N, SE	Pertukangan
	39	16	27	8	33	29	12	1	20	35	24	15	2,4	14	30	28	7	34	26	39	11,28, 37, 38	Pengembangan Diri
	40	16	27	8	33	29	12	1	20	35	24	9	2,4	14	30	28	7	34	26	40	Untang Samodra, Drs	B. Konseling
S A B T U	41	15	32	19	8	29	2,4	42	6	31	13	9	16	30	28	14	23	34	18	41	Gogo Hastiwi, S. Pd	B. Konseling
	42	27	32	12	8	6	19	20	34	31	13	33	5	30	28	10	23	26	1,4	42	Dra. Widarti	B. Konseling
	43	27	32	42	2	12	19	20	34	31	41	33	5	40	14	10	18	26	1,4	43	Hermawati, S. Pd	B. konseling
	44	IBADAH						IBADAH						IBADAH								
	45	33	19	27	12	21	29	24	14	1	5	2,3	30	28	20	17	7	26	32			
	46	33	19	27	12	21	29	24	14	1	13	41	30	28	20	34	7	26	32			
	47	15	6	12	8	2,3	29	10	20	27	35	9	30	23	14	34	5	24	17			
	48	15	6	12	8	33	43	10	41	27	35	9	2,4	23	14	34	5	24	17			
S U M B A T	49	8	27	6	26	33	2,4	1	35	13	9	15	16	5	10	23	32	7	24			
	50	8	27	6	26	43	2,4	14	35	13	9	15	16	5	10	23	32	7	24			
	51	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR								
	52	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR								
	53	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR								
	54	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR								
	55	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR								
	56	IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR								



SUWITO, S.Pd
NIP : 19621220 198412 1 004

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

Tahun Pelajaran	: 2014/ 2015
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas	: VII

Semester	No	Kompetensi Inti Materi Pokok	Ket
1	1	Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	6
	1.1	Bola voli	3
	1.2	Bolabasket	3
	2	Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan teknik dasar atletik (lari jarak menengah, lompat jauh) menekankan gerak dasar fundamental	6
	2.1	Lari jarak menengah	3
	2.2	Lompat jauh	3
	3	Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan	3
	3.1	Shuttle run	3
	4	Menghargai dan menghayati ajaran agama, perilaku jujur, disiplin., tanggungjawab, peduli, santun, percaya diri dan memahami konsep serta, mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai	6
	4.1	Guling Depan dan Guling Belakang	3
	4.2	Lompat Kangkang	3
	5	Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.	3
	5.1	Pola Hidup Sehat Remaja	3
	6	MOS	3
	7	Ulangan Tengah semester/ ulangan Semester I	6
	8	Cadangan	6
		Jumlah	63

Mengetahui,
Kepala SMP N 4 Gamping



Suwito, S.Pd
NIP 196212201984121004

Sleman, 12 Agustus 2014
Guru Mata pelajaran

Sumarno, S.Pd
NIP 195510271985031009

PROGRAM SEMESTER DAN PENJABARAN ALOKASI WAKTU

Mata pelajaran : Penjaskes
 Sekolah : SMP N 4 Gamping

Kelas/Semester : VII / Ganjil
 Tahun Pelajaran : 2014/2015

No	Materi	Alokasi Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Bola Voli	6 jampel	L																													
2.	Bola Basket	6 jampel	I	K	E	L	L		3	3			U	3																		
3.	Lari Jarak Menengah	3 jampel	B	E	S	I	I						L																			
4.	Lompat Jauh	3 jampel	U	N	A	B	B						A																			
	Senam	3 jampel	R	I	N	U	U						N	3																		
5.	Roll Depan dan Roll Belakang	6 jampel	K	T	R	R	R						G																			
6.	Lompat Kangkang	3 jampel	A	R									A																			
7.	Kebugaran Jasmani	3 jampel	N	E	P	L							N																			
	Shuttle Run	3 jampel	K		N	U	E						H																			
8.	Kesehatan	3 jampel	E	M	S	A							A																			
	Pola hidup sehat	3 jampel	L	O	A	R							R																			
			A	S		A							I																			
			S			A							A																			
	Ulangan Harian	3 jampel											N																			
	MID Semester Ulangan Umum	6 jampel											3																			
	Cadangan / Perbaikan / Remedial	6 jampel																														
	Jumlah Alokasi Waktu	48 Jampel																														

Mengetahui,
 Kepala SMP N 4 Gamping



Sleman, 12 Agustus 2014
 Guru Mata Pelajaran

(Signature)

SUMARNO, S.Pd
 NIP.195510271985031009



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA MAHASISWA	: DANA FRASETYA		
NAMA SEKOLAH	: SMP NEGERI 4 GAMPING	NO. MAHASISWA	: 11601244050
ALAMAT SEKOLAH	: AMBARKETAWANG, GAMPING, SLEMAN	FAK./JUR./PRODI	: FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING	: SUMARNO, S. Pd	DOSEN PEMBIMBING	: NUR ROHMAH MUKTIANI, M. Pd

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 5 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">Memeriksa silabus dan Memahami silabus	<ul style="list-style-type: none">Silabus kelas VII semester 1	-	-
2	Kamis, 10 Juli 2013	<ul style="list-style-type: none">Membuat RPP pertemuan pertama dengan materi bola basketMembuat PPT materi dan video pembelajaran.	<ul style="list-style-type: none">RPP pertamaPPT dan video pembelajaran	-	-

3	Jum'at, 14 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP kedua • Membuat PPT dan video pembelajaran RPP kedua 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP kedua • PPT dan video 	-	-
4	Senin, 16 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat soal permainan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Soal permainan bola basket 	-	-
5	Selasa, 23 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi RPP pertama • Membuat RPP ketiga 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP telah diperiksa dan siap mengajar hari Kamis • RPP ketiga 	-	-
6	Rabu, 24 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP ke empat • Membuat media pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP ke empat • Video pembelajaran 	-	-
7	Sabtu, 25 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP ke lima • Video pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP ke lima • Membuat video pembelajaran 		

8	Minggu, 27 Juli	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP ke enam • Membuat media pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP ke enam • Video pembelajaran 	-	-
9	Senin, 1 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP ke tujuh • Membuat video pembelajaran • 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP ke tujuh • Video pembelajaran 	-	-
10	Kamis, 3 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP ke delapan • Membuat media pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • RPP ke delapan • Video pembelajaran 	-	-
11	Kamis , 7 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII D • Mengajar materi teknik dasar bolabasket. • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan pratik dilapangan. • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok saat melakukan pratik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menentukan kelompok saat dilapangan.
12	Jumat, 8 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII E • Mengajar materi teknik dasar 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menentukan kelompok saat

		bolabasket. <ul style="list-style-type: none"> Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	lancar dan mudah saat melakukan pratik dilapangan. <ul style="list-style-type: none"> Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	saat melakukan pratik.	dilapangan.
13	Sabtu, 9 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar kelas VII F Mengajar materi bolabasket Menggunakan metode komando, tanya jawab, dan penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Materi dapat disampaikan dengan lancar Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> Anak ribut sendri berlangsung pembelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendekati siswa yang ribut dan menegurnya
14	Senin, 11 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar kelas VII A Mengajar bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Materi yang diberikan sam siswa, lebih mudah dipahami. 	<ul style="list-style-type: none"> Anak rebut sendri saat pembelajaran dikelas dan dilapangan 	<ul style="list-style-type: none"> Dengan lebih tegas pada sisiwa saat pembelajaran.
15	Selasa, 12 Agustus 201	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar kelas VII B dan VIII A Kelas VII B diberikan materi bola 	<ul style="list-style-type: none"> pembelajaran berjalan lancar 	<ul style="list-style-type: none"> Ada anak yang suka rebut sendri. 	<ul style="list-style-type: none"> Dengan mendekati siswa dan

		basket <ul style="list-style-type: none"> • Dan kelas VIII A diberikan materi guling depan dan guling belakang. 			memberikan motivasi dan menegurnya.
16	Rabu, 13 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII C dan VIII B • Kelas VII C materi bola basket • Kelas VIII B materi guling depan dan guling belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat menyampaikan materi siswa mudah memahami 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa rebut sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih tegas pada siswa
17	Kamis, 14 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII D • Mengajar materi teknik dasar bolabasket. • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi • Dan pengambilan nilai keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan praktik lapangan. • Menilai siswa saat bermain bolabasket • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok saat melakukan praktik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menentukan kelompok saat lapangan.
18	Jumat, 15 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII E 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menentukan

	2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar materi teknik dasar bolabasket. • Pengambilan nilai pratek bola basket • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<p>disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan pratik dilapangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan nilai dengan siswa disuruh main bola basket • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	membentuk kelompok saat melakukan pratik.	kelompok saat dilapangan.
19	Sabtu, 16 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII F • Mengajar materi bolabasket • Pengambilan nilai keterampilan • Menggunakan metode komando, tanya jawab, dan penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar • Pengambilan nilai dengan permainan • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak ribut sendri berlangsung pembelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendekati siswa yang ribut dan menegurnya

			memahami materi		
20	Senin, 18 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII A • Mengajar bola basket • Pengambilan nilai bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi yang diberikan sam siswa, lebih mudah dipahami. • Pengambilan nilai dengan cara bermain bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak rebut sendri saat pembelajaran dikelas dan dilapangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan lebih tegas pada sisiwa saat pembelajaran.
21	Selasa, 19 Agustus 201	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII B dan VIII A • Kelas VII B diberikan materi bola basket • Dan kelas VIII A deberikan materi guling depan dan guling belakang. • Pengambilan nilai bola baket bagi kelas VII dan guling depan, guling belakang kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> • pembelajaran berjalan lancar • pengambilan nilai bola basket dengan bermain dan guling depan, dan belakang dengan praktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada anak yang suka rebut sendri. • Putri susah untuk melakukan guling belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan mendekati siswa dan memberikan motivasi dan menegurnya.
22	Rabu, 20 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII C dan VIII B • Kelas VII C mareri bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat menyampaikan materi siswa mudah 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa rebut sendri • Putri susah saat 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih tegas pada siswa

		<ul style="list-style-type: none"> • Kelas VIII B materi guling depan dan guling belakang • Pengambilan nilai 	<p>memahami</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan nilai bola basket dan guling depan, dan belakang 	<p>melakukan guling belakang.</p>	
23	Kamis , 21 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII D • Mengajar materi teknik dasar bola voli • Dan melakukan ulangan harian materi bola basket dan bola voli • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan pratik dilapangan. • Ulangan harian • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok saat melakukan pratik. • Siswa ada yang mencotek 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menentukan kelompok saat dilapangan. • Siswa ditegur agar mencontek
24	Jumat, 22 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Ulangan harian materi bola basket dan bola voli • Mengajar kelas VII E • Mengajar materi teknik dasar bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulangan harian • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan pratik 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa tidak percaya diri saat mengerjakan soal • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok saat melakukan pratik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deberi motivasi • Guru menentukan kelompok saat dilapangan.

		<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> dilapangan. Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 		
25	Sabtu, 23 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Ulangan harian materi bola basket dan bola voli Mengajar kelas VII F Mengajar materi bola voli Menggunakan metode komando, tanya jawab, dan penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Ulangan harian Materi dapat disampaikan dengan lancar Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> - Anak ribut sendri berlangsung pembelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendekati siswa yang ribut dan menegurnya
26	Senin, 25 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Ulangan harian materi bola basket dan bola voli Mengajar kelas VII A Mengajar bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Ulangan harian Materi yang diberikan sam siswa, lebih mudah dipahami. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anak rebut sendri saat pembelajaran dikelas dan dilapangan 	<ul style="list-style-type: none"> - Dengan lebih tegas pada sisiwa saat pembelajaran.
27	Selasa, 26 Agustus 201	<ul style="list-style-type: none"> Ulangan harian materi kelas VII bola basket dan bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Ulangan harian pembelajaran berjalan 	<ul style="list-style-type: none"> siswa ada yang mencontek 	<ul style="list-style-type: none"> Dengan ditegur Dengan mendekati

		<ul style="list-style-type: none"> • Ulangan harian kelas VIII materinya bola voli dan senam lantai • Mengajar kelas VII B dan VIII A • Kelas VII B diberikan materi bola voli • Dan kelas VIII A diberikan materi bola voli 	lancar	<ul style="list-style-type: none"> • Ada anak yang suka rebut sendri. 	siswa dan memberikan motivasi dan menegurnya.
28	Rabu, 27 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Ulangan harian kelas VII dan VIII • Mengajar kelas VII C dan VIII B • Kelas VII C materi bola voli • Kelas VIII B materi bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulangan harian • Saat menyampaikan materi siswa mudah memahami 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada yang mencontek • Siswa rebut sendri 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan didekati dan pemberian nasehat • Lebih tegas pada siswa

29	Kamis , 28 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII D • Mengajar materi teknik dasar bola voli • Dan melakukan ulangan harian materi bola basket dan bola voli • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan pratik dilapangan. • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok saat melakukan pratik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menentukan kelompok saat dilapangan.
30	Jumat, 29 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII E • Mengajar materi teknik dasar bola voli • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan pratik dilapangan. • Dengan metode penugasan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak membentuk kelompok saat melakukan pratik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deberi motivasi • Guru menentukan kelompok saat dilapangan.

			menjadi lebih memahami materi		
31	Sabtu, 30 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII F • Mengajar materi bola voli • Menggunakan metode komando, tanya jawab, dan penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak ribut sendri berlangsung pembelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendekati siswa yang ribut dan menegurnya
32	Senin, 1 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII A • Mengajar bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi yang diberikan sam siswa, lebih mudah dipahami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak rebut sendri saat pembelajaran dikelas dan dilapangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan lebih tegas pada sisiwa saat pembelajaran.
31	Selasa, 2 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII B dan VIII A • Kelas VII B diberikan materi bola voli • Dan kelas VIII A deberikan materi bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • pembelajaran berjalan lancar 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada anak yang suka rebut sendri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan mendekati siswa dan memberikan motivasi dan menegurnya.

	Rabu, 3 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII C dan VIII B • Kelas VII C materi bola voli • Kelas VIII B materi bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat menyampaikan materi siswa mudah memahami 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa rebut sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan didekati dan pemberian nasehat Lebih tegas pada siswa
32	Kamis ,4 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII D • Mengajar materi lari jarak menengah • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan praktik dilapangan. • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk diajak lari karena lintasannya di jalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalau bisa sekolah mempunyai lapangan
33	Jumat, 5 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII E • Mengajar materi lari jarak menengah • Menggunakan metode penugasan, tanya jawab, dan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar dan mudah saat melakukan praktik dilapangan. • Dengan metode 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak sulit untuk berlari karena lintasannya di jalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempunyai lapangan atau lintasan lari

			penugasan siswa menjadi lebih memahami materi		
34	Sabtu, 6 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII F • Mengajar materi lari jarak menengah • Menggunakan metode komando, tanya jawab, dan penugasan • Dan membuat laporan ppl 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi dapat disampaikan dengan lancar • Dengan metode penugasan siswa menjadi lebih memahami materi 	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lari di jalan dan resikonya lebih besar buat siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempunyai lintasan sendiri
35	Senin, 8 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII A • Mengajar lari jarak menengah 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi yang diberikan sama siswa, lebih mudah dipahami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lari di jalan dan resikonya besar bagi siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempunyai lintasan sendiri
36	Selasa, 9 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII B dan VIII A • Kelas VII B diberikan materi lari jarak menengah • Dan kelas VIII A diberikan materi lari jarak menengah 	<ul style="list-style-type: none"> • pembelajaran berjalan lancar dan anak antusias saat pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada anak yang suka rebut sendiri. Dan lintasannya di jalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempunyai lintasan sendiri dan menegur siswa yang rebut sendiri

	2014	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas VII C materi lari jarak menengah • Kelas VIII B materi lari jarak menengah 	materi siswa mudah memahami	lintasan lari di jalan	siswa dan mempunyai lintasan sendiri
--	------	---	-----------------------------	------------------------	--------------------------------------

Gamping, 17 September 2014

Mengetahui


Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP. 19551027 198503 1 009

Mahasiswa PPL



Dana Frasetya

NIM 11601244050

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Bola Voli
Waktu : 2 pertemuan (6 PJ)

A. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam bola voli (menyadari ruang gerak, dan menjaga teman yang sedang melakukan gerakan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama-sama merumuskan konsep rangkaian gerak dalam teknik dasar bola voli.</p>
3	3.1 memahami konsep gerak fundamental permainan bola besar.	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep rangkaian teknik dasar passing bawah</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep rangkaian teknik dasar passing atas.</p> <p>3.6.3 Menjelaskan konsep konsep rangkaian servis bawah.</p>
4	4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	<p>4.6.1 Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli.</p> <p>4.6.2 Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar passing atas dalam</p>

		<p>permainan bola voli</p> <p>4.1.3 Melakukan rangkaian gerakan servis bawah dalam permainan bola voli.</p>
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 Semangat dalam berlatih bola voli
- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ketempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.2.3.1 Menjaga temannya yang sedang melakukan latihan bola voli
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkaian gerak teknik dasar bola voli

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Menjelaskan cara melakukan melakukan rangkaian gerakan teknik dasar bola voli.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep rangkaian teknik dasar bola voli
- 4.1.3.1 Memperagakan passing bawah, passing atas, dan servis bawah

Pertemuan kedua

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.2 Memberikan beberapa contoh gerakan taknik dasar bola voli dengan benar.
- 3.6.2.2 Menjelaskan cara melakukan passing bawah, passing atas, dan servis bawah dengan benar.
- 3.6.1.2 Memperagakan passing bawah, passing atas, dan servis bawah dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran :

1. Pertemuan kesatu

Passing bawah, passing atas, dan servis bawah.

2. Pertemuan kedua

Passing bawah, passing atas, dan servis bawah dalam permainan bola voli

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan Scientific

2. Metode : Penugasan

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

1. Media

- a. Video : teknik dasar bola voli
- b. Gambar : teknik dasar bola voli

2. Alat

- a. Laptop : 1 buah
- b. LCD : 1 buah
- c. Peluit : 1 buah
- d. Bola : 4 buah
- e. Net : 1 buah
- f. Lapangan : 1 buah

3. Sumber Belajar :

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

1. Pertemuan kesatu

a. Pendahuluan (15 menit)

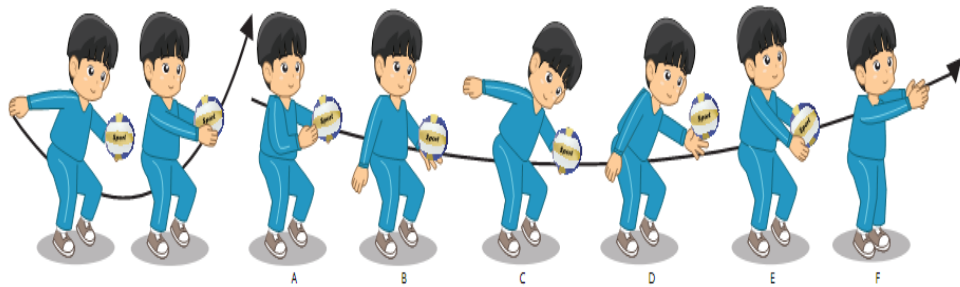
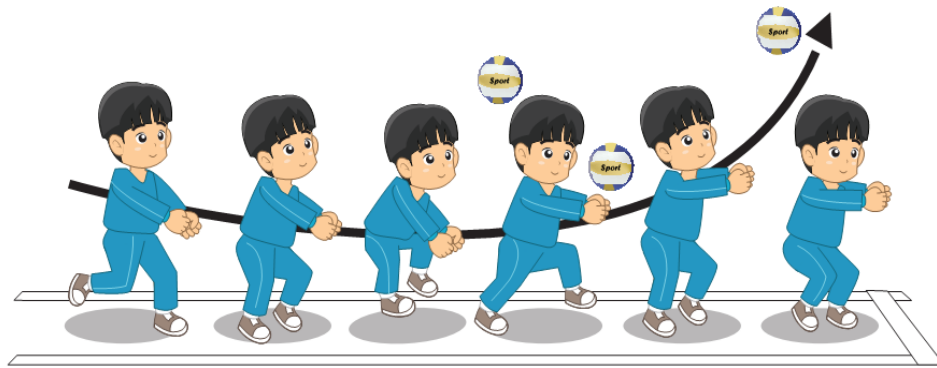
1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas bola voli untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian dan sportif.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi guling depan dan guling belakang dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan bermain bola basket.

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

- a. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang (putra/putri sendiri)
- b. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan teknik dasar bola voli yang ditunjukkan dalam video. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2	Video 3
Nama gerakan			
Jumlah elemen gerak			
Gerakan awal			
Gerakan akhir			



c. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

2. Menanya

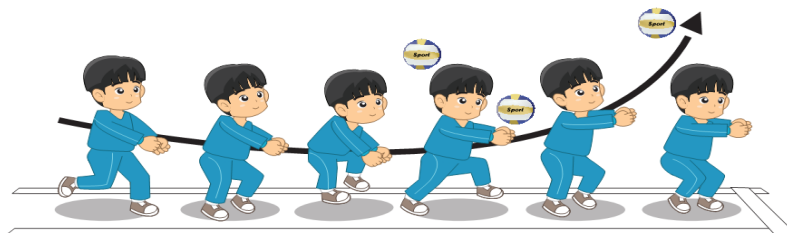
Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam senam lantai :

- Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu gerakan ?
- Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?

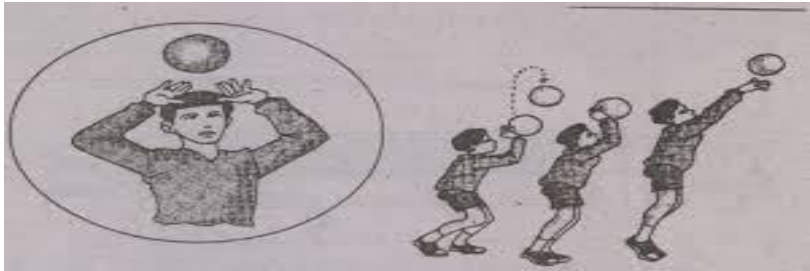
3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)

dalam kelompok kecil peserta didik :

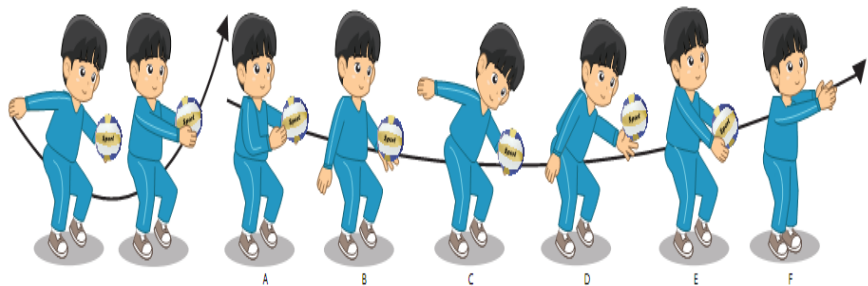
- Mencoba cara melakukan gerakan passing bawah untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- b. mencoba cara melakukan gerakan passing atas untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- c. mencoba cara melakukan gerakan servis bawah untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- d. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan passing bawah, passing atas, dan servis bawah. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).

Fokus yang diamati	keterangan	
	Benar	Tidak benar
Sikap awal gerakan	Benar	Tidak benar
sikap saat gerakan	Benar	Tidak benar
Sikap akhir gerakan	Benar	Tidak benar
Arah gerakan	Lurus	Tidak lurus
kesimpulan		

- e. Peserta didik melakukan gerakan passing bawah, atas, dan servis bawah dengan dibantu temannya
- f. Saat mencoba latihan salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan gerakan teknik dasar bola voli. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

4. Mengasosiasi /menganalisis data
 - a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada passing bawah, passing atas, dan servis bawah.
 - b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
 - c. Menemukan cara untuk melakukan passing bwah, passing atas, dan servis bawah yang benar.
 - d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan yang benar saat melakukan passing bawah, atas, dan servis bawah :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakkan passing bawah		
Gerakkan passing atas		
Gerakkan servis bawah		
Kesimpulan		

5. Mengkomunikasikan
 - a. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatannya
 - b. Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan passing bawah, atas, dan servis bawah.
 - c. Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
 - d. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.
6. Penutup (15 menit)
 - a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
 - b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
 - Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan passing bawah, atas, dan servis bawah ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Bagaiman cara membantu teman yang akan berguling kedepan dan kebelakang ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?

- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental gerakan passing bawah, atas, dan servis bawah yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

2. Pertemuan kedua

1. Pendahuluan (15 menit)

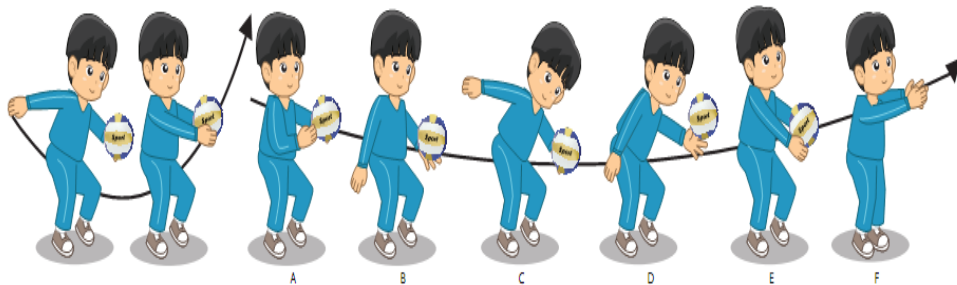
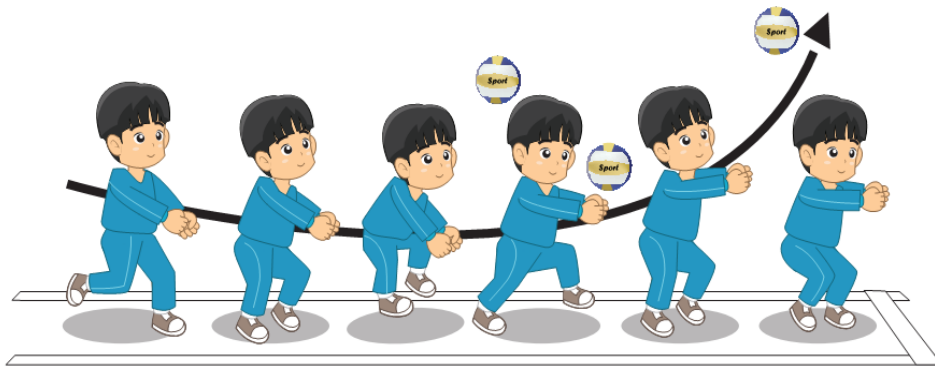
- Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas bola voli untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian dan sportif.
- Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi guling depan dan guling belakang dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
- Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan bermain bola basket.

b. Kegiatan inti (90 menit)

2. Mengamati

1. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang (putra/putri sendiri)
2. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan teknik dasar bola voli yang ditunjukkan dalam video. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2	Video 3
Nama gerakan			
Jumlah elemen gerak			
Gerakan awal			
Gerakan akhir			



3. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

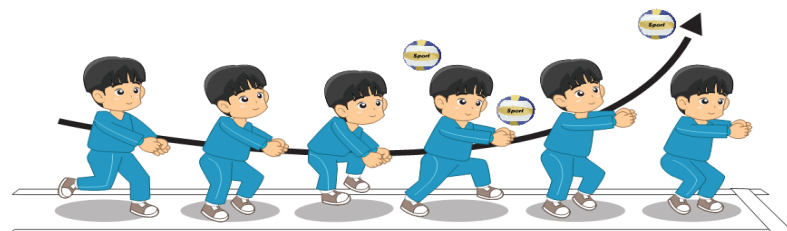
3. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam senam lantai :

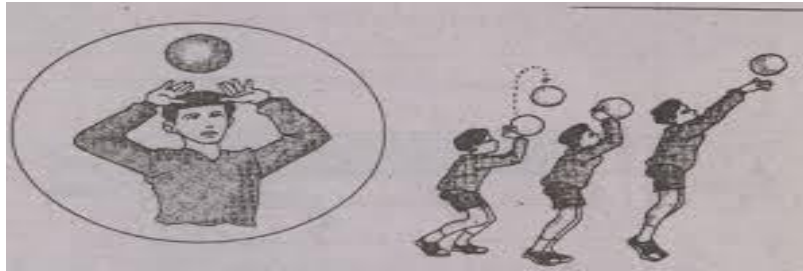
- Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu gerakan ?
- Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?

4. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)
dalam kelompok kecil peserta didik :

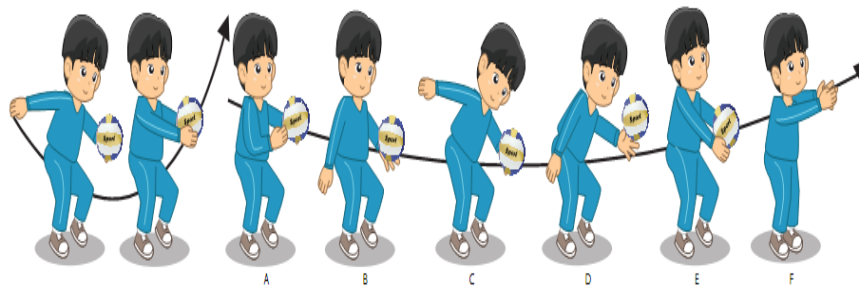
- Mencoba cara melakukan gerakan passing bawah untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- mencoba cara melakukan gerakan passing atas untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- mencoba cara melakukan gerakan servis bawah untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan passing bawah, passing atas, dan servis bawah. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).

Fokus yang diamati	keterangan	
	Benar	Tidak benar
Sikap awal gerakan	Benar	Tidak benar
sikap saat gerakan	Benar	Tidak benar
Sikap akhir gerakan	Benar	Tidak benar
Arah gerakan	Lurus	Tidak lurus
kesimpulan		

- Peserta didik melakukan gerakan passing bawah, atas, dan servis bawah dengan dibantu temannya
- Saat mencoba latihan salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan gerakan teknik dasar bola voli. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

5. Mengasosiasi /menganalisis data

- Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada passing bawah, passing atas, dan servis bawah.
- Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- Menemukan cara untuk melakukan passing bawah, passing atas, dan servis bawah yang benar.
- Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan yang benar saat melakukan passing bawah, atas, dan servis bawah :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakkan passing bawah		
Gerakkan passing atas		
Gerakkan servis bawah		
Kesimpulan		

e. Mengkomunikasikan

- Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatannya
- Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan passing bawah, atas, dan servis bawah.
- Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

f. Penutup (15 menit)

- Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
 - Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan passing bawah, atas, dan servis bawah ?

- Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling kedepan dan kebelakang ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut?
- Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental gerakan passing bawah, atas, dan servis bawah yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
 - Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual
 - a. Teknik penilaian : observasi
 - b. Bentuk instrumen : lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

- d. Instrument : lihat lampiran 1A
 - e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B
2. Kompetensi sikap social
 - a. Teknik penilaian : obsevasi
 - b. Bentuk penilaian : lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6

		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket (indicator 4)	7,8
--	--	--	-----

- d. Instrument ; lihat lampiran 2A
 - e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B
3. Kompetensi pengetahuan
- a. Teknik penilaian : tes tertulis
 - b. Bentuk instrument : daftar pertanyaan
 - c. Kisi-kisi :

No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan gerak passing bawah	1	1
2.	Mengurutkan tahapan gerak passing atas	1	2
3.	Mengurutkan tahapan gerak servis bawah	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing bawah	1	4
5.	Meyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing atas	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan servis bawah.	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan dalam bola voli	1	7
8.	Menjelaskan cara memadukan rangkaian gerakan passing bawah, atas, dan servis atas dalam permainan bola voli dengan benar	1	8
	Jumlah	8	

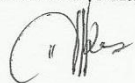
- d. Instrument : lihat lampiran 3A
 - e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
4. kompetensi keterampilan
- g. Teknik penilaian : observasi
 - h. Bentuk instrument : lembar obsevasi
 - i. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan passing bawah, passing atas dan servis bawah	1,2,3

2.	Mempratikkan passing bawah, atas, dan servis bawah	4,5,6
3.	Merangkai gabungan gerakan passing bawah, passing atas, dan servis bawah dalam permainan.	7,8,9

- j. Instrument : lihat lampiran 4A
k. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009

Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa



DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

MATERI BOLA VOLI

Servis

Servis pada zaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Servis terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis tangan atas dibedakan lagi atas tennis servis, floating dan cekis.

1. servis tangan bawah

1. mula-mula pemain berdiri dipetak servis dengan kaki kiri lebih kedepan dari kaki kanan.
2. bola dipegang dengan tangan kiri
3. bola dilambungkan tidak terlalu tinggi, tangan kanan ditarik ke bawah belakang
4. setelah bola kira-kira setinggi pinggang, lengan kanan diayunkan lurus kedepan untuk memukul bola
5. telapak tangan menghadap bola dan tangan ditegangkan untuk mendapat pantulan yang sempurna, tangan dapat pula menggenggam.

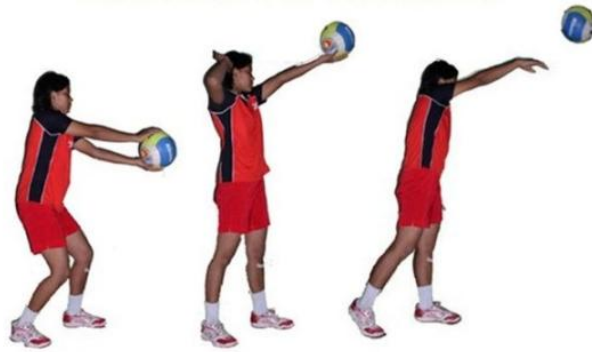


2. servis tangan atas dibedakan atas :

a. tennis servis

1. sikap persiapan dimulai dengan mengambil posisi kaki kiri lebih kedepan, kedua lutut agak rendah

2. tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola,tangan kirimenyangga bola,tangan kanan di atas bola.
3. bola dilambungkan dengan tangan kiri kira-kira 1/2 meter di atas kepala
4. tangan kanan ditarik kebelakang atas kepala,menghadap depan
5. lakukan gerakan seperti mensmesh bola,perhatian terpusat pada bola
6. lecutan tangan diperlukan pada saat perkenaan bola.



Service ada beberapa macam:

- Service atas adalah service dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- Service bawah adalah service dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

Yang perlu diperhatikan dalam service antara lain :

- Sikap badan dan pandangan.
- Lambung keatas harus sesuai dengan kebutuhan.
- Saat kapan harus memukul bola.

Passing

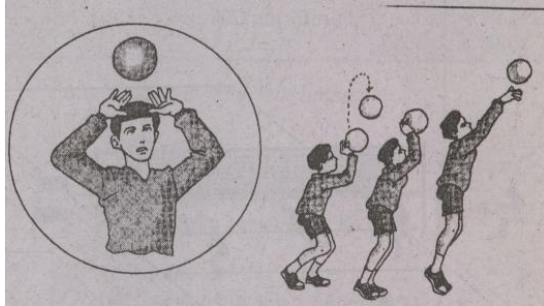
1. Passing Bawah (Pukulan/pengambilan tangan kebawah)

- ✓ Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- ✓ tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan.
- ✓ Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.
- ✓ Passing Keatas (Pukulan/pengambilan tangan keatas)
- ✓ Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- ✓ Badan sedikit condong kemuka, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola.
- ✓ Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.
- ✓ Penyelesaian pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- ✓ Menggunakan gerakan kaki untuk menambah power



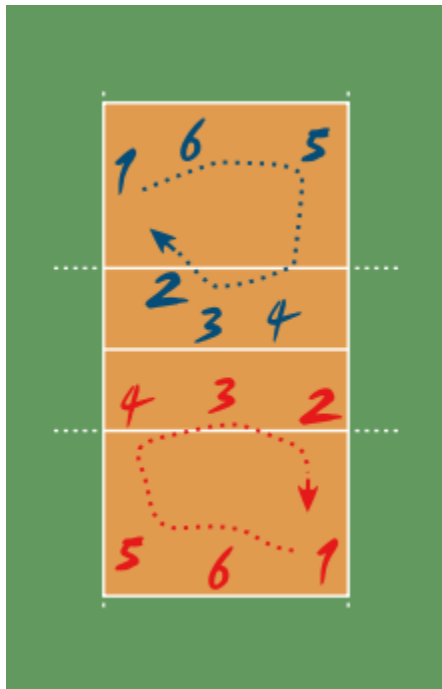
2. ***Passing Atas*** (Pukulan/pengambilan tangan keatas)

- ✓ Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- ✓ Badan sedikit condong ke depan, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola
- ✓ Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
- ✓ Penyelesaian pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- ✓ Menggunakan gerakan kaki untuk menambah kekuatan



Kedudukan pemain (posisi pemain)

Pada waktu service kedua regu harus berada dalam lapangan / didaerahnya masing-masing dalam 2 deret kesamping. Tiga deret ada di depan dan tiga deret ada di belakang. Pemain nomor satu dinamakan [server](#), pemain kedua dinamakan [spiker](#), pemain ketiga dinamakan [set upper](#) atau [tosses](#), pemain nomor empat dinamakan [blocker](#), pemain nomor lima dan enam dinamakan [libero](#)



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Senam Lantai
Waktu : 2 pertemuan (6 PJ)

C. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

D. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.3 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.5 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam bola basket (menyadari ruang gerak, dan menjaga teman yang sedang melakukan gerakan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama-sama merumuskan konsep rangkaian dalam senam lantai.</p>
3	<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p>	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep rangkaian gerak guling depan dan guling belakang dengan benar.</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep rangkaian kombinasi gerak guling depan dan guling belakang.</p> <p>3.6.3 Menjelaskan konsep variasi senam lantai guling depan dan guling belakang dengan benar.</p>

4	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.	4.6.1 Melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik. 4.6.2 Melakukan rangkaian gerakan kombinasi guling depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik. 4.1.3 Melakukan rangkaian gerakan variasi guling belakang dan guling depan dengan koordinasi yang baik.
---	---	---

E. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 Semangat dalam berlatih suatu gerakan senam lantai
- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.2.3.1 Menjaga temannya yang sedang melakukan latihan dalam senam lantai
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkaian gerak senam lantai.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep rangkaian dalam senam lantai dengan benar.
- 4.1.3.1 Memperagakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.

Pertemuan kedua

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

3.6.1.2 Memberikan beberapa contoh rangkaian gerak senam lantai dengan benar.

3.6.2.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling belakang dan guling depan dengan benar

3.6.1.2 Memperagakan rangkaian guling belakang dan guling depan dengan koordinasi yang baik.

F. Materi Pembelajaran :

1. Pertemuan kesatu

Rangkaian guling depan dan guling belakang

2. Pertemuan kedua

Rangkaian guling depan dan guling belakang dengan pengambilan nilai

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan Scientific

2. pembelajaran kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

7. Media

a. Video : rangkaian guling depan dan belakang

b. Gambar : Rangkaian guling depan dan guling belakang.

8. Alat

a. Laptop : 1 buah

b. LCD : 1 buah

c. Matras : 2 buah

d. Arena : Lahan yang luas

9. Sumber Belajar :

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

3. Pertemuan kesatu

a. Pendahuluan (15 menit)

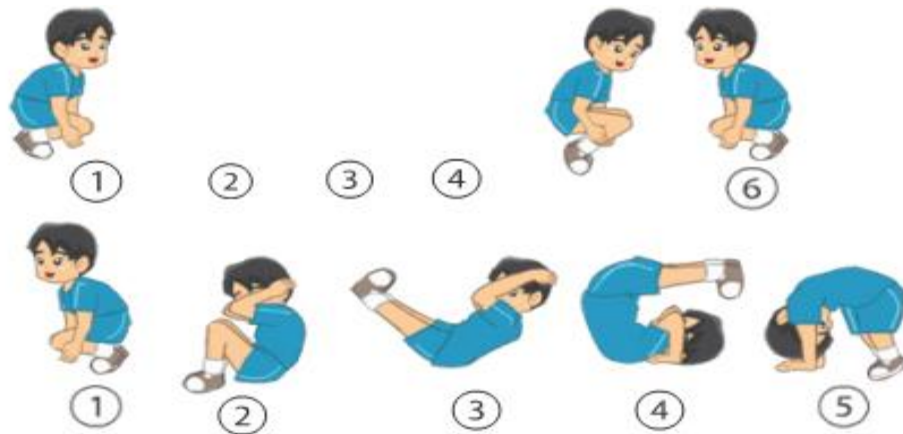
1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi guling depan dan guling belakang dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan bermain bola basket.

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

- d. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang (putra/putrid sendiri)
- e. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan senam lantai yang ditunjukkan dalam video dan gambar rangkaian senam lantai. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		
Jumlah elemen gerak		
Gerakan awal		
Gerakan akhir		



Gambar: Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

f. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

2. Menanya

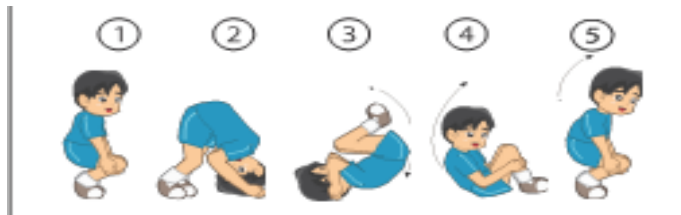
Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam senam lantai :

- c. Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian ?
- d. Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?

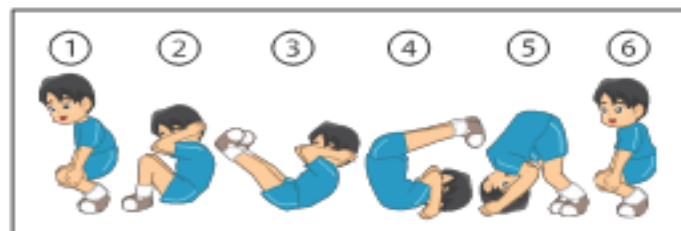
3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)

dalam kelompok kecil peserta didik :

- g. Mencoba cara melakukan gerak guling ke depan untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- h. mencoba cara melakukan gerak guling belakang untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- i. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan guling depan dan guling belakang dalam senam lantai. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).

Fokus yang diamati	keterangan		
Bentuk tubuh diawal gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Bentuk tubuh saat gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Bentuk tubuh diakhir gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Arah gerakan	Mengguling lurus	Menggulingh tidak lurus	Tidak berguling
kesimpulan			

- j. Peserta didik melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan dibantu dengan temannya.
 - k. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkian gerakan. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.
10. Mengasosiasi /menganalisis data
- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang.
 - b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
 - c. Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang.
 - d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakkan guling depan		
Gerakkan guling belakang		
Gabungan gerakan langsung dan tidak langsung		
Kesimpulan		

11. Mengkomunikasikan

- a. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian (gabungan gerakan)
- b. Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian guling depan dan guling belakang.
- c. Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- d. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

12. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
 - Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan guling depan atau guling belakang ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling kedepan dan kebelakang ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

4. Pertemuan kedua

1. Pendahuluan (15 menit)

- Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
- Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi guling depan dan guling belakang dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.

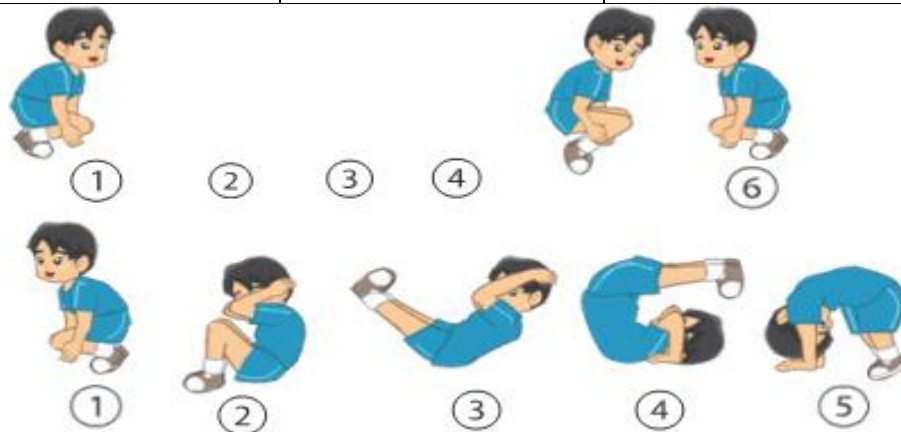
- Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan bermain bola basket.

e. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

1. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang (putra/putrid sendiri)
2. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan senam lantai yang ditunjukkan dalam video dan gambar rangkaian senam lantai. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		
Jumlah elemen gerak		
Gerakan awal		
Gerakan akhir		



Gambar: Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

3. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

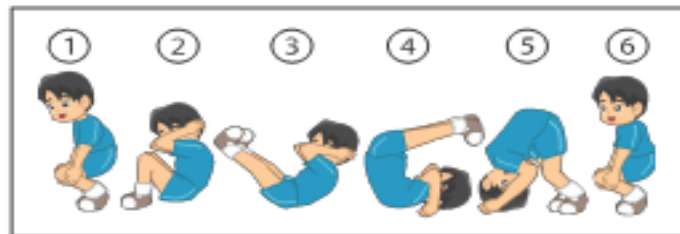
2. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam senam lantai :

1. Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian ?
2. Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?
3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi) dalam kelompok kecil peserta didik :
 1. Mencoba cara melakukan gerak guling ke depan untuk lebih menguasai teknik tersebut.



2. mencoba cara melakukan gerak guling belakang untuk lebih menguasai teknik tersebut.



3. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan guling depan dan guling belakang dalam senam lantai. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).

Fokus yang diamati	keterangan		
Bentuk tubuh diawal gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Bentuk tubuh saat gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Bentuk tubuh diakhir gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Arah gerakan	Mengguling lurus	Menggulingh tidak lurus	Tidak berguling
kesimpulan			

4. Peserta didik melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan dibantu dengan temannya.
5. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkian gerakan. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.
4. Mengasosiasi /menganalisis data
 1. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang.
 2. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
 3. Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang.

4. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakkan guling depan		
Gerakkan guling belakang		
Gabungan gerakan langsung dan tidak langsung		
Kesimpulan		

5. Mengkomunikasikan

1. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian (gabungan gerakan)
2. Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian guling depan dan guling belakang.
3. Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
4. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

6. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
 - Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan guling depan atau guling belakang ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling kedepan dan kebelakang ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?
- e. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.

- f. Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual

- f. Teknik penilaian : observasi
g. Bentuk instrumen : lembar observasi
h. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

- i. Instrument : lihat lampiran 1A
j. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B

2. Kompetensi sikap social

- f. Teknik penilaian : obsevasi
g. Bentuk penilaian : lembar observasi
h. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6
		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket (indicator 4)	7,8

- i. Instrument ; lihat lampiran 2A
j. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B

3. Kompetensi pengetahuan

- f. Teknik penilaian : tes tertulis
- g. Bentuk instrument : daftar pertanyaan
- h. Kisi-kisi :

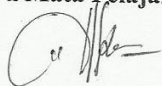
No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan gerak guling depan	1	1
2.	Mengurutkan tahapan gerak guling belakang	1	2
3.	Mengurutkan gabungan guling depan dan belakang	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan guling depan.	1	4
5.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan guling belakang	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam gabungan kedua gerakan.	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan dalam senam lantai	1	7
8.	Menjelaskan cara memadukan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar	1	8
	Jumlah	8	

- i. Instrument : lihat lampiran 3A
 - j. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
4. kompetensi keterampilan
- a. Teknik penilaian : observasi
 - b. Bentuk instrument : lembar observasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan guling depan dan guling belakang.	1,2,3
2.	Mempraktikkan guling depan dan guling belakang.	4,5,6
3.	Merangkai gabungan gerakan guling depan dan guling belakang.	7,8,9

- d. Instrument : lihat lampiran 4A
- e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009

Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa



DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

Lampiran

MATERI SENAM LANTAI

Teknik Dasar Guling Depan (Forward Roll) dan Guling Belakang (Back Roll) - Salah satu materi [senam](#) lantai yang sering di ajarkan pada siswa di sekolah oleh guru olahraga. Manfaat dari gerakan ini yaitu melatih siswa agar mampu melakukan gerakan guling ke depan atau ke belakang dengan baik dan benar sehingga ketika terjadi kecelakaan seperti terjatuh, siswa dapat mengurangi resiko cedera. Berikut mengenai Teknik Dasar Roll Depan dan Roll Belakang.

Teknik Dasar Roll Depan

1. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
2. Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
3. Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
4. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
5. Kembali kesikap semula atau berdiri
6. Dengan latihan [senam Lantai](#) yang benar dan rutin, anda akan bisa menguasai cara berguling yang tepat dan aman.

Teknik Dasar Roll Belakang

1. Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
2. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga.
3. Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
4. Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
5. Dorong lengan ke atas.
6. Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Bolabasket
Waktu : 2 pertemuan (6 PJ)

E. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

F. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.3 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.4 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.6 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam bola basket (menyadari ruang gerak, dan menjaga teman yang sedang melakukan gerakan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama-sama merumuskan konsep rangkaian gerak dasar bola basket.</p>
3	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p>	<p>3.1.1 Menjelaskan cara melempar bola dengan teknik (lemparan chestpass, lemparan atas, lemparan pantulan) permainan bola basket dengan benar.</p> <p>3.1.2 Menjelaskan cara menangkap bola dengan teknik menangkap bola di depan dada, menangkap bola tinggi, dan menangkap bola yang bergulir ditanah, permainan bola basket dengan benar.</p> <p>3.1.3 Menjelaskan menggiring bola</p>

		<p>dengan teknik (menggiring bola sambil jalan, berlari, zig-zag, dan melewati rintangan) permainan bola basket dengan benar.</p> <p>3.1.4 Menjelaskan cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.</p>
4	<p>4.1 Mempratikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>4.1.1 Mempratikkan teknik dasar melempar bola dengan teknik (lemparan chestpass, lemparan atas, lemparan pantulan) permainan bola basket dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.2 Mempratikkan teknik dasar melempar bola dengan teknik (menangkap bola di depan dada, menangkap bola tinggi, dan menangkap bola yang bergulir ditanah) permainan bola basket dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.1.3 Mempratikkan teknik dasar menggiring bola dengan teknik (menggiring bola sambil jalan, berlari, zig-zag, dan melewati rintangan) permainan bola basket dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.4 Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.</p>

G. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 Semangat dalam berlatih suatu gerakan permainan bola basket
- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ketempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.2.3.1 Menjaga temannya yang sedang melakukan latihan dan permainan bola basket
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkaian gerak dasar bola basket.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.1.1.1 Menjelaskan cara melakukan melempar, menangkap, dan menggiring bola pada teknik dasar bola basket dengan benar.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep cara melakukan teknik dasar bola basket dalam permainan bola basket.
- 4.1.3.1 Memperagakan cara melakukan teknik dasar bola basket, seperti chess pass, bounce pass, overhand pass, dan menggiring dalam permainan bola basket dengan koordinasi yang baik.

Pertemuan kedua

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.1.1.2 Memberikan beberapa contoh rangkaian gerak dasar bola basket dengan benar.
- 3.1.3.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian teknik gerak dasar bola basket dengan benar.
- 4.1.1.2 Memperagakan rangkaian cara melakukan teknik dasar bola basket dengan koordinasi yang baik.

4.1.4.2 Memperagakan cara melakukan teknik dasar bola basket, chess pass, bonce pass, overhand pass, dan menggiring bola dalam permainan bola basket dengan koordinasi yang baik.

H. Materi Pembelajaran :

1. Pertemuan kesatu
melakukan teknik dasar bola basket (chess pass, bonce pass, overhand pass, dan menggiring bola)
2. Pertemuan kedua
Melakukan teknik dasar bola basket dalam permainan bola basket.

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan Scientific
2. Metode komando, ceramah, diskusi

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

13. Media

- a. Video : latihan teknik dasar bola basket chess pass, bonce pass, overhand pass, menggiring bola.
- b. Video : pertandingan bola basket

14. Alat

- a. Laptop : 1 buah
- b. LCD : 1 buah
- c. Bola : 4 buah
- d. Arena : lapangan bola basket

15. Sumber Belajar :

•

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

5. Pertemuan kesatu
 - a. Pendahuluan (15 menit)

1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat bermain bola basket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi teknik dasar bola basket dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan bermain bola basket.

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

- g. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang (putra/putrid sendiri)
- h. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan dasar dalam bola basket yang ditunjukkan dalam video bola basket. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2	Video 3	Video 4
Nama gerakan				
Jumlah elemen gerak				
Gerakan awal				
Gerakan akhir				

- i. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

2. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dasar bola basket :

- g. Bagaimana cara melakukan passing dalam bola basket dengan menggunakan chess pass ?
- h. Bagaimana cara melakukan passing dengan overhand pass ?

3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)
dalam kelompok kecil peserta didik :

- l. mencoba cara melakukan passing bola basket dengan chess pass untuk lebih menguasai teknik tersebut
- m. mencoba cara melakukan passing bola basket dengan bounce pass untuk lebih menguasai teknik tersebut
- n. mencoba cara melakukan passing bola basket dengan overhand pass untuk lebih menguasai teknik tersebut
- o. mencoba cara melakukan menggiring bola basket untuk lebih menguasai teknik tersebut
- p. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan chess pass, bounce pass, overhand pass, dan menggiring bola. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).
- q. Peserta didik melakukan gerakan teknik dasar bola basket dengan dibantu dengan temannya.
- r. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan gerakan teknik dasar bola basket.

16. Mengasosiasi /menganalisis data

- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan teknik dasar bola basket.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Menemukan cara untuk melakukan gerakan teknik dasar bola basket dengan benar.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerakan bola basket.

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	perbaikan
Gerakkan chess pass		
Gerakkan bounce pass		
Gerakkan overhand pass		
Gerakkan menggiring bola		
Kesimpulan		

17. Mengkomunikasikan

- a. Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- b. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- c. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

18. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :

- Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan passing dan dribbling bola dalam permainan bola basket ?
- Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
- Bagaimana setelah mengetahui teknik dasar bola basket kemudian diterapkan dalam permainan bola basket.

- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan

6. Pertemuan kedua

a. Pendahuluan (15 menit)

- 1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
- 2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- 3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- 5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat bermain bola basket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
- 6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi teknik dasar bola basket dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.

7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan bermain bola basket.

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

- a. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 orang (putra/putrid sendiri)
- b. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan dasar dalam bola basket yang ditunjukkan dalam video bola basket. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2	Video 3	Video 4
Nama gerakan				
Jumlah elemen gerak				
Gerakan awal				
Gerakan akhir				

- c. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

2. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dasar bola basket :

- a. Bagaimana cara melakukan passing dalam bola basket dengan menggunakan chess pass ?
- b. Bagaimana cara melakukan passing dengan overhand pass ?

3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)

dalam kelompok kecil peserta didik :

- a. mencoba cara melakukan passing bola basket dengan chess pass untuk lebih menguasai teknik tersebut
- b. mencoba cara melakukan passing bola basket dengan bounce pass untuk lebih menguasai teknik tersebut
- c. mencoba cara melakukan passing bola basket dengan overhand pass untuk lebih menguasai teknik tersebut
- d. mencoba cara melakukan menggiring bola basket untuk lebih menguasai teknik tersebut

- e. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan chess pass, bounce pass, overhand pass, dan menggiring bola. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).
 - f. Peserta didik melakukan gerakan teknik dasar bola basket dengan dibantu dengan temannya.
 - g. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan gerakan teknik dasar bola basket.
4. Mengasosiasi /menganalisis data
- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan teknik dasar bola basket.
 - b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
 - c. Menemukan cara untuk melakukan gerakan teknik dasar bola basket dengan benar.
 - d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerakan bola basket.

Fokus Yang Diamati	Kesalahan Yang Sering Terjadi	Perbaikan
Gerakkan chess pass		
Gerakkan bounce pass		
Gerakkan overhand pass		
Gerakkan menggiring bola		
Kesimpulan		

- e. Mengkomunikasikan
 - a. Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
 - b. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
 - c. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
 - d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

- e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.
- f. Penutup (15 menit)
 - a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
 - b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
 - Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan passing dan dribbling bola dalam permainan bola basket ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Bagaimana setelah mengetahui teknik dasar bola basket kemudian diterapkan dalam permainan bola basket.
 - c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
 - d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual
 - k. Teknik penilaian : observasi
 - l. Bentuk instrumen : lembar observasi
 - m. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

- n. Instrument : lihat lampiran 1A
- o. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B
2. Kompetensi sikap social
 - k. Teknik penilaian : obsevasi
 - l. Bentuk penilaian : lembar observasi
 - m. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4

2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6
		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket (indicator 4)	7,8

- n. Instrument ; lihat lampiran 2A
 - o. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B
3. Kompetensi pengetahuan
- k. Teknik penilaian : tes tertulis
 - l. Bentuk instrument : daftar pertanyaan
 - m. Kisi-kisi :

No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan gerakakan chess pass	1	1
2.	Mengurutkan gerakan bonce pass	1	2
3.	Mengurutkan gerakkan overhand pass	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan chest pass	1	4
5.	Meyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan bonce pass	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam overhand pass	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan taknik dasar bola basket dengan benar	1	7
8.	Menjalaskan cara memadukan teknik dasar bola basket dan permainan bola basket.	1	8
	Jumlah	8	

- n. Instrument : lihat lampiran 3A
 - o. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
4. kompetensi keterampilan
- a. Teknik penilaian : observasi
 - b. Bentuk instrument : lembar obsevasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan chess pass, bounce pass, overhand pass, dalam permainan bola basket.	1,2,3
2.	Mempraktikkan teknik dasar bola basket dalam permainan basket	4,5,6
3.	Menghubungkan gerakan teknik shooting dan passing dalam permainan bola basket.	7,8,9

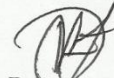
- d. Instrument : lihat lampiran 4A
e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



SUWITO, S. Pd
NIP.19621220 198412 1 004

Sleman, 11 Agustus 2014
Mahasiswa



DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

Lampiran

MATERI BOLABASKET

Ada beberapa teknik dasar dalam olahraga bola basket yakni: passing dan catching, dribbling, shooting, pivot, jump stop, dan rebound. Seorang pemain dalam usia dini atau dari pemula, mereka harus kuat dalam segi teknik dasar. Apabila seorang pelatih tidak memberikan sebuah materi latihan dasar penguatan teknik, maka untuk melakukan sebuah gerakan atau sistem latihan yang lebih rumit pemain tersebut tidak akan bisa mengikuti instruksi dari pelatih.

Maka untuk menambah sedikit wawasan dalam teknik permainan bola basket, dengan ini saya coba memberikan beberapa teknik dasar dalam olahraga bola basket agar menjadi lebih mudah dimengerti dan bisa dipelajari sendiri, diantaranya sebagai berikut:

1. Passing dan Catching

Passing berarti mengoper, sedangkan catching artinya menangkap. Setiap pemula harus belajar mengenai cara mengoper dan menangkap bola dengan temannya. Ingat, kemampuan mengoper dan menangkap harus sama baiknya, tidak boleh hanya mahir sebagian. Dalam passing terdapat beberapa teknik antara lain :

a. Chest pass (operan setinggi dada)

Operan ini dimulai dari memegang bola di depan dada, kemudian bola dilempar lurus dengan telapak tangan ke arah luar.

b. Bounce pass (operan pantul)

Sama dengan chest pass, bedanya hanya lemparan diarahkan ke lantai, usahakan titik pantulnya berada di 3/4 jarak dari pengoper bola.

c. Overhead pass (operan diatas kepala)

Operan dilakukan dengan kedua tangan berada di atas. Penerima bola juga menangkap dengan posisi tangan di atas.

d. Baseball pass

Operan ini dilakukan di atas/belakang kepala, bertujuan agar passing melambung dan melewati lawan. Operan jarak jauh yang dilakukan biasanya lebih dari setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada fast break.

e. Behind the back pass

Teknik gerakan behind the back pass merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.



2. Dribbling (menggiring bola)

Prinsip dalam mengajarkan teknik dribble antara lain:

- Kontrol pada jari-jari tangan
- Mempertahankan tubuh tetap rendah
- Kepala tegak
- Melatih kedua tangan agar sama-sama memiliki dribble yang bagus
- Lindungi bola (protect the ball)

Macam-macam dribble :

- a. Change of pace dribble
- b. Low or control dribble
- c. High or speed dribble
- d. Crossover dribble
- e. Behind the back dribble
- f. Between the legs dribble
- g. Spin dribble



3. Shooting (menembak bola ke arah keranjang)

- a. Set shoot

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (free throw).

b. Lay-up shoot

Lay-up dilakukan di akhir dribble. Pada jarak beberapa langkah dari ring, penggiring bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

c. Jump shoot

Tembakan ini sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan vertical penembak.



4. Cara berputar (Pivot)

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran (setelah kita menerima bola). Ada tiga alternatif gerakan yang bisa dilakukan:

- a. Pivot kemudian dribble (membawa bola)
- b. Pivot kemudian passing (melempar bola)
- c. Pivot kemudian shooting (menembakan bola)



5. Jump stop

Jump stop merupakan sebuah gerak berhenti terkendali dan dengan menggunakan dua kaki. Jump stop bisa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki yang akan dipakai untuk pivot (poros), menghindari traveling, dan mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik.



6. Rebound

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat rebound yaitu make contact, box out, dan jump to the ball. Dalam era basket modern sekarang ini diperlukan gerakan rebound dalam suatu pertandingan. Apabila sebuah tim tidak mempunyai keinginan untuk melakukan defensive rebound maupun offensive rebound, dapat dipastikan tim itu akan kehilangan banyak kesempatan kedua untuk melakukan score pada saat pertandingan.

Demikian artikel ini saya buat semoga bisa membantu para pemain usia dini dan amatir bisa lebih mengenal dan mengetahui teknik-teknik dasar dalam bola basket .

Penting buat para pelatih untuk memberikan sebuah variasi latihan yang baik dan mengena kepada para pemain usia dini dan amatir. Menjadi hal yang sangat penting bagi pemain agar tidak merasakan jenuh karena materi latihan dari pelatih kurang bervariasi.



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Atletik (Lampat Jauh)
Waktu : 1 pertemuan (3 PJ)

G. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

H. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.4 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.5 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.7 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam atletik (menjaga teman yang sedang melakukan gerakan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p>
3	3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik. (lompat jauh)	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep lompat jauh</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep kombinasi gerakan lompat jauh</p>
4	4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (lompat jauh) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	<p>4.6.1 Melakukan lompat dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.6.2 Melakukan lompat jauh dengan menggunakan awalan dan tumpuan dengan koordinasi yang baik.</p>

I. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

1.b.1.1 Semangat dalam berlatih suatu gerakan atletik

- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkaian lompat jauh

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Menjelaskan cara melakukan lompat jauh dengan benar.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep lompat jauh dengan benar.
- 3.6.2.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian lompat jauh dari sikap awalan dan tumpuan saat melompat dengan benar.
- 3.6.1.2 Memperagakan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.

J. Materi Pembelajaran :

- 1. Pertemuan kesatu
- Lompat jauh

E. Metode Pembelajaran :

- 1. Pendekatan Scientific
- 2. Metode : Penugasan

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

19. Media

- a. Video : Lompat Jauh
- b. Gambar : Lompat Jauh

20. Alat

- a. Laptop : 1 buah
- b. LCD : 1 buah

c. Box lompat jauh : 1 buah

21. Sumber Belajar :

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

7. Pertemuan kesatu

a. Pendahuluan (15 menit)

1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas atletik untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi lompat jauh dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk lari jarak menengah.

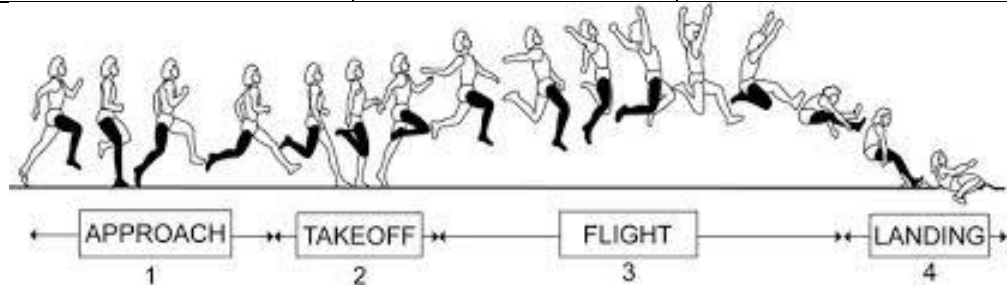
b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

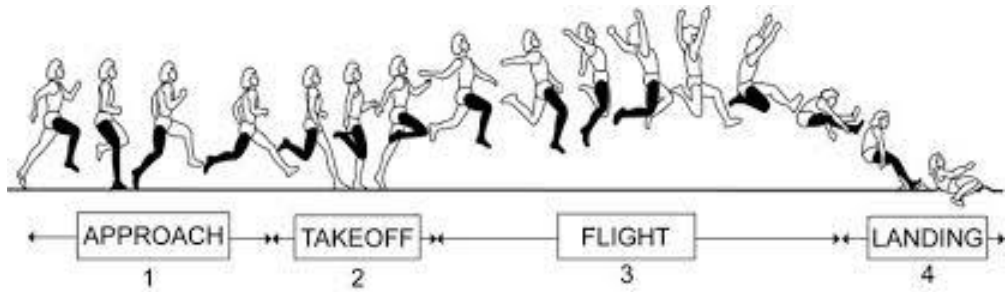
- j. Peserta didik membagi bagi 2 kelompok putra dan putri.
- k. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan lompat jauh dengan start berdiri, dengan ,melihat video diatas (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		

Jumlah elemen gerak		
Gerakan awal		
Gerakan akhir		



1. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.
2. Menanya
 Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam lompat jauh :
 - i. Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian ?
 - j. Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?
3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)
 dalam kelompok kecil peserta didik :
 - s. Mencoba cara melakukan lompat jauh untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- t. mencoba cara melakukan gerak saat lompat jauh untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- u. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan lompat jauh dalam atletik. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya)
- v. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkaian gerakan. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

22. Mengasosiasi /menganalisis data

- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian lompat jauh.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Menemukan cara untuk melakukan lompat jauh pada saat bertumpuan.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan lompat jauh :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakan awalan		

Gerakan bertumpu		
Gerakan lanjutan saat bertumpuan		
Kesimpulan		

23. Mengkomunikasikan

- Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian (gerakan)
- Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian gerak lompat jauh.
- Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

24. Penutup (15 menit)

- Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :

- Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan lompat jauh ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?
- Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental rangkaian gerakan lompat jauh yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
 - Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual

- p. Teknik penilaian : observasi
- q. Bentuk instrumen : lembar observasi
- r. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

- s. Instrument : lihat lampiran 1A
- t. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B

1. Kompetensi sikap social

- p. Teknik penilaian : obsevasi
- q. Bentuk penilaian : lembar observasi
- r. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6
		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak	7,8

		dasar bola basket (indicator 4)	
--	--	-----------------------------------	--

- s. Instrument ; lihat lampiran 2A
- t. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B

2. Kompetensi pengetahuan

- p. Teknik penilaian : tes tertulis
- q. Bentuk instrument : daftar pertanyaan
- r. Kisi-kisi :

No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan gerakan lompat jauh	1	1
2.	Mengurutkan tahapan gerak awalan dan bertumpu.	1	2
3.	Mengurutkan gabungan sikap awalan dan tumpuan lompatan	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan lompat jauh	1	4
5.	Meyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan awalan dan bertumpu pada lompat jauh	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam gabungan kedua gekan awalan dan bertumpu pada saat lompat jauh	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan dalam lompat jauh	1	7
8.	Menjalaskan cara memadukan rangkaian gerakan lompat jauh.	1	8
	Jumlah	8	

- s. Instrument : lihat lampiran 3A

- t. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
- 4. kompetensi keterampilan
 - a. Teknik penilaian : observasi
 - b. Bentuk instrument : lembar obsevasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan lompat jauh	1,2,3
2.	Mempratikkan gerakan lompat jauh	4,5,6
3.	Merangkai gabungan gerakan awlan dan bertumpu oada lompat jauh.	7,8,9

- d. Instrument : lihat lampiran 4A
- e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009

Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa

DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

MATERI LOMPAT JAUH

Lompat jauh dapat dilakukan dengan beberapa jenis gaya, salah satunya gaya berjalan di udara. Gaya ini disebut juga gaya menendang. Dengan gerakan kaki yang memutar ke depan atau berjalan saat melayang di udara akan memudahkan pelompat dalam mempersiapkan pendaratan.

Dalam melakukan gaya ini, tungkai diayun dengan kuat tinggi ke depan. Pada saat melakukan tolakan, tungkai lurus ke bawah dan dibawa ke belakang badan dengan lutut ditekuk. Gerak tungkai ayun masih terangkat sampai posisi horizontal, sehingga posisi kedua tungkai terlihat seperti sedang berjalan atau berlari. Kemudian, tepat sebelum mendarat, tangan dibawa ke belakang tubuh dan diayunkan ke depan dengan kuat, sementara kaki dipersiapkan untuk mendarat.

1. Teknik Dasar Lompat Jauh

Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

a. Awalan

Awalan lari dilakukan dengan meningkatkan kecepatan lari, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan, yaitu sekitar 3–5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah yang terakhir pendek.

b. Tolakan

Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya, yaitu menghasilkan gerak mengangkat tubuh ke atas untuk gerak melayang di udara. Saat akan melakukan tolakan, kaki tolak sedikit dibengkokkan, menapakkan kaki, dan meluruskan tungkai untuk lepas landas. Gerakan tolakan memerlukan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakannya lebih efektif.

c. Melayang di Udara

Gerakan kaki yang berjalan selama melayang di udara akan memudahkan Anda untuk mempersiapkan pendaratan yang baik. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara adalah sebagai berikut.

1. Memelihara keseimbangan badan saat melayang.
2. Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin.
3. Mengusahakan melayang di udara selama mungkin.
4. Mempersiapkan kaki untuk pendaratan.



Gambar: Lompat jauh gaya melayang di udara

a. Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan persiapan menundukkan kepala, mengayun lengan, dan membawa pinggang ke depan. Dengan demikian, pada saat pendaratan, anggota badan yang lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki. Apabila harus menyentuh pasir, perkenaan dengan pasir harus lebih depan dari kaki.

Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik lompat jauh, Anda harus memerhatikan faktor-faktor yang menentukan hasil lompatan seseorang, di antaranya sebagai berikut.

1. Penentuan jarak awalan yang tepat
2. Penentuan irama lari awalan
3. Kemampuan menolak dan lepas landas
4. Kemampuan gerak melayang
5. Kemampuan gerak pendaratan

1. Peraturan Dasar Lompat Jauh

Berikut ini beberapa peraturan dasar dalam lompat jauh.

a. Lintasan Lari Awalan

Panjang lintasan lari awalan minimal 40 m, sementara lebarnya minimal 1,22 m dan maksimal 1,25 m. Lintasan dibatasi dengan garis putih selebar 5 cm di sebelah kanan dan kirinya.

b. Papan Tolak

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan dicat putih. Papan tolakan ditanam tidak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m. Ukurannya adalah sebagai berikut.

Panjang = 1,21–1,22 m

Lebar = 1,98–2,02 dm

Tebal = 1,00 dm



Gambar: *Lintasan lari awalan lompat jauh*

Papan tolak harus ditanam di tanah, bagian atasnya rata dengan tanah lintasan lari dan tempat pendaratan. Di belakang garis tolakan dipasang papan plastisin atau bahan lain yang sesuai, yang berfungsi sebagai pencatat injakan kaki pelompat yang salah dan membekas di papan tersebut.

c. Bak Pendaratan

Lebar bak pendaratan minimal 2,75 m. Bak pendaratan harus diisi dengan pasir yang lembut dan basah. Permukaan atasnya harus datar dan rata dengan permukaan papan tolak.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Atletik (Lari Jarak Menengah)
Waktu : 1 pertemuan (3 PJ)

I. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

J. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.5 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.6 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.8 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam atletik (menjaga teman yang sedang melakukan gerakan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p>
3	<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik. (lari jarak menengah)</p>	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep lari jarak menengah.</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep kombinasi gerak start pada lari jarak menengah</p>
4	<p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (lari jarak menengah) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>4.6.1 Melakukan start dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.6.2 Melakukan lari jarak menengah dengan menggunakan start berdiri dengan koordinasi yang baik.</p>

K. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 Semangat dalam berlatih suatu gerakan atletik
- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ketempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkai gerak start berdiri

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Menjelaskan cara melakukan melakukan start melayang pada lari jarak menengah dengan benar.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep start melayang dengan benar.
- 3.6.2.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian start melayang pada lari jarak menengah dengan benar dengan benar
- 3.6.1.2 Memperagakan start melayang dengan lari jarak 1600 m dengan koordinasi yang baik.

L. Materi Pembelajaran :

- 1. Pertemuan kesatu
- Lari jarak menengah (1600 m) dengan start berdiri

E. Metode Pembelajaran :

- 1. Pendekatan Scientific
- 2. Metode : Penugasan

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

25. Media

- a. Video : lari jarak menengah dan start melayang
- b. Gambar : start berdiri

26. Alat

- a. Laptop : 1 buah
- b. LCD : 1 buah
- c. Lintasan : 1 bu

27. Sumber Belajar :

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

8. Pertemuan kesatu

a. Pendahuluan (15 menit)

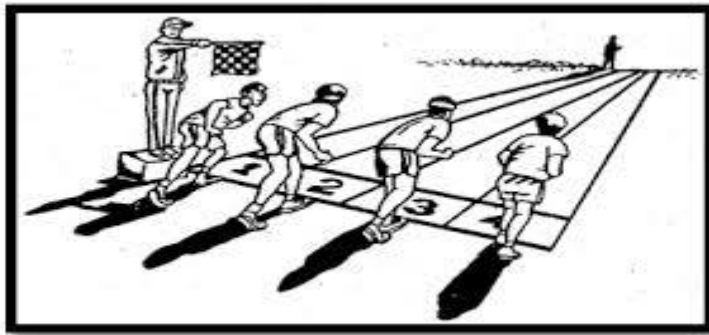
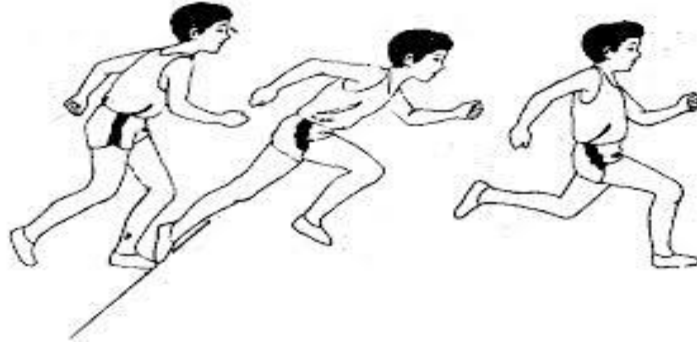
1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas atletik untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi lari 1600 m dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk lari jarak menengah.

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

- m. Peserta didik membagi bagi 2 kelompok putra dan putri.
- n. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan lari jarak menengah dengan start berdiri, dengan ,e;iahat video diatas (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		
Jumlah elemen gerak		
Gerakan awal		
Gerakan akhir		



- o. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

2. Menanya

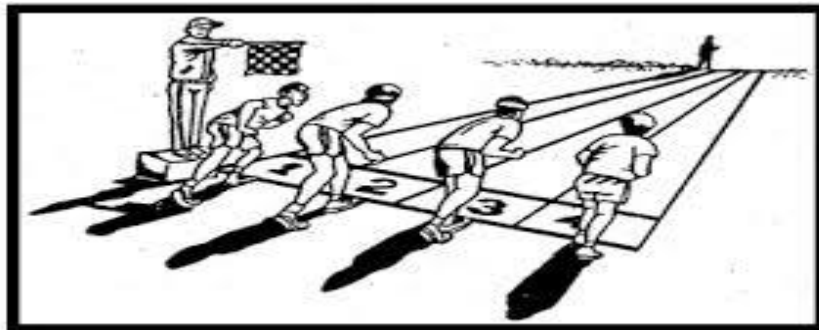
Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam senam lantai :

- k. Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian ?
- l. Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?

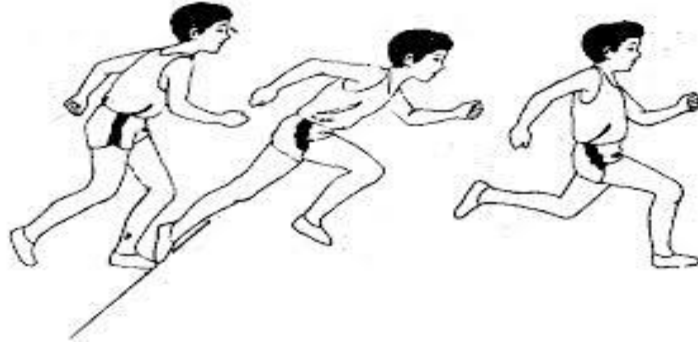
3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)

dalam kelompok kecil peserta didik :

- w. Mencoba cara melakukan start berdiri untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- x. mencoba cara melakukan gerak saat start untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- y. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan start berdiri dalam atletik. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya)
- z. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkaian gerakan. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

28. Mengasosiasi /menganalisis data

- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian start berdiri.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Menemukan cara untuk melakukan start berdiri dan lari saat start.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan start berdiri pada lari 1600 m :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakan sikap awal		
Gerakan sikap akhir		
Gerakan lanjutan saat start		
Kesimpulan		

29. Mengkomunikasikan

- a. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian (gerakan)
- b. Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian gerak start berdiri.
- c. Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.

- d. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

30. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :

- Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan start berdiri ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental rangkaian gerakan start berdiri yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual

- u. Teknik penilaian : observasi
v. Bentuk instrumen : lembar observasi
w. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

- x. Instrument : lihat lampiran 1A
y. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B

9. Kompetensi sikap social

- u. Teknik penilaian : observasi
v. Bentuk penilaian : lembar observasi
w. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4

2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6
		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket (indicator 4)	7,8

- x. Instrument ; lihat lampiran 2A
- y. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B

10. Kompetensi pengetahuan

- u. Teknik penilaian : tes tertulis
- v. Bentuk instrument : daftar pertanyaan
- w. Kisi-kisi :

No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan gerakan start berdiri	1	1
2.	Mengurutkan tahapan gerak sikap awal dan akhir start	1	2
3.	Mengurutkan gabungan sikap awal dan sikap akhir saat start berdiri	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan start berdiri	1	4
5.	Meyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan sikap awal dan akhir pada start berdiri	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam gabungan kedua gekan sikap awal dan sikap akhir pada start berdiri	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan dalam start berdiri	1	7
8.	Menjalaskan cara memadukan rangkaian gerakan start berdiri dalam lari 1600 m	1	8
	Jumlah	8	

- x. Instrument : lihat lampiran 3A
 - y. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
4. kompetensi keterampilan
- a. Teknik penilaian : observasi
 - b. Bentuk instrument : lembar obsevasi
 - c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakkan start berdiri	1,2,3
2.	Mempratikkan gerakan start berdiri	4,5,6
3.	Merangkai gabungan gerakan start berdiri dalam lari 1600 m	7,8,9

- d. Instrument : lihat lampiran 4A
- e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009

Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa

DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

Lampiran

Lari Jarak Menengah

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1600 m, 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (sprint). Tetapi pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Sedangkan lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Selain itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakangerakan, lebih ekonomis untuk menghemat tenaga. Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang aba-abanya hanya "bersedia" dan "ya". Dikatakan start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri. Ketika aba-aba "bersedia" terdengar, pelari segera maju mendekati garis start dan menempatkan salah satu kakinya di belakang garis dan kaki lain di belakang kaki yang lain berjarak selebar bahu. Badan agak bungkuk dan kedua lengan ditempatkan sedemikian sesuai dengan penempatan kaki. Begitu aba-aba "ya" terdengar, segeralah lari menempuh jarak yang ditentukan

a. Teknik-teknik lari jarak menengah

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan upaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan.

1. Start

Teknik start yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah start berdiri, kecuali pada lari jarak 800 meter ada yang menggunakan start jongkok. Cara melakukan start berdiri sebagai berikut.

2. Sikap permulaan

Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang lurus (kaki kanan). Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas

dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas.

3. Pelaksanaan

Pada waktu aba-aba "ya" atau bila pada perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol start, maka siswa berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

4. Teknik lari

Gerakan teknik lari jarak menengah, pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun pada lari jarak menengah, di mana siswa pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama. Teknik lari jarak menengah sebagai berikut.

- Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
- Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak pendek.
- Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek.
- Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
- Badan agak condong ke depan antara 10 - 15 derajat dari garis vertikal, tetapi jangan kaki (relaks).

5. Teknik melewati garis finish

Teknik untuk melewati garis finish pada lari jarak menengah, sama seperti lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis finish penting dimiliki olehmsetiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga bila pada saat memasuki garis finish ada beberapa pelari bersamaan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : VII/ 1

Materi Pokok : Perilaku Hidup Sehat

Alokasi Waktu : 40 x 3 (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1. 1 Meghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. Selalu berusaha secara maksimal	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	dan tawakal dengan hasil akhir.	
2.	2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.	2.8.1 Menunjukkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3.	3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.	3.10.1 Menjelaskan pengertian perilaku hidup sehat dengan benar. 3.10.2 Menjelaskan konsep perilaku hidup sehat pada remaja dengan baik dan benar.
4.	4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.	4.10.1 Mengidentifikasi tindakan-tindakan atau cara-cara perilaku hidup tidak sehat pada remaja di lingkungan sekitarnya dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. Menunjukkan perilaku disiplin mendengarkan presentasi
4. Mampu menjelaskan konsep perilaku hidup sehat pada remaja dengan baik dan benar.

5. Terampil dalam menyampaikan tindakan-tindakan atau cara-cara perilaku hidup tidak sehat pada remaja di lingkungan sekitarnya.

D. Materi Pembelajaran

Perilaku Hidup Sehat Remaja

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan scientific
2. Tanya jawab kepada siswa

F. Langkah-langkah Pembelajaran

a. Pendahuluan (5 menit)

- Memberikan salam, memimpin berdoa, menanyakan kondisi, dan mempersensi.
- Menarik perhatian peserta didik
 - Dilakukan dengan cara menyanyikan kabar peserta didik. Misal, apa kabar hari ini anak-anak ?
 - Dilakukan dengan cara menanyakan kondisi peserta didik. Misal, apakah hari ini ada yang kurang sehat atau sakit ?
- Memberikan motivasi
 - Memberikan motivasi terhadap seluruh peserta didik mengenai manfaat yang akan mereka dapatkan dalam materi yang akan dipelajari. Contoh : menyampaikan kepada peserta didik bahwa materi yang akan dipelajari hari ini sangat bermanfaat untuk peserta didik agar mereka dapat mengetahui tindakan-tindakan atau cara-cara perilaku hidup tidak sehat pada remaja di lingkungan sekitarnya.
- Memberikan kaitan (melakukan apersepsi)
 - Melakukan apersepsi dengan mengkaitkan materi yang akan dipelajari dengan kejadian yang dialami dalam kehidupan nyata. Misalkan : apakah kalian tahu siapa yang sering melakukan pemakaian narkoba dan melakukan seks bebas ? apakah anak-anak, remaja, atau orang tua ? mengapa remaja ? pada pertemuan kali ini kita akan mempelajari materi mengenai gaya hidup sehat remaja.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini kepada peserta didik.

b. Inti (10 Menit)

1) Mengamati

- Peserta didik dikondisi oleh guru untuk mengamati materi yang akan disampaikan.
- Guru memberikan materi pembelajaran gaya hidup sehat remaja terhadap peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran (ppt) dan demonstrasi dari guru.

2) **Menanya**

- Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya apa yang mereka belum pahami mengenai penjelasan (menggunakan media pembelajaran) dan demonstrasi yang dilakukan oleh guru.
- Guru memberikan pertanyaan mengenai materi (prilaku hidup sehat remaja) yang sudah dijelaskan kepada peserta didik.

Pertanyaannya :

1. Apa saja yang menjadi kerawanan remaja ?
2. Apa saja yang harus dilakukan seseorang remaja agar bisa menerapkan gaya hidup sehat remaja ?

3) **Mencoba (eksplorasi)**

- Peserta didik Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok. Yaitu siswa duduk berkelompok, kemudian mendengarkan preentasi ibu guru dan mendiskusikan permasalahan yang diberikan guru.
- Peserta didik membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu.

4) **Menalar (mengasosiasikan)**

- Dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh guru maka peserta didik akan mampu mengasosiasi / menalar bahwa :
 1. Merokok, narkoba, pelecehan seksual, kehamilan tidak diinginkan, dan penyakit menular seksual merupakan kerawanan remaja yang harus diperhatikan.
 2. Mengonsumsi makanan yang bervariasi dengan gizi yang seimbang, berolahraga secara teratur, Menghindari (rokok, narkoba, dan seks bebas), mengendalikan rasa ingin tahu, mengendalikan stress, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah macam-macam kegiatan yang harus dilakukan seorang remaja agar memiliki gaya hidup sehat.

5) **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik berdiskusi dengan peserta didik yang lainnya mengenai materi yang dipelajari.
- Peserta didik memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat remaja dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.

c. **Penutup (5 menit)**

1. Mengajak siswa membuat rangkuman dan kesimpulan tentang materi perilaku hidup sehat yang telah diberikan.
2. Melakukan refleksi dan tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari.
3. Memberi evaluasi terhadap pembelajaran, melalui post test singkat .
4. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat perilaku hidup yang tidak sehat di lingkungannya beserta solusinya yang mungkin dilakukan. Dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
5. Presensi akhir, berdoa dan dibubarkan.

G. Media, Alat dan Sumber Belajar

○ **Media**

Presentasi Powerpoint

○ **Alat**

LCD dan laptop

○ **Sumber Belajar**

Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. cetakan Ke-1. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.

H. Penilaian Hasil Belajar

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

B. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 27 maret 2014
Butir Nilai : Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
Indikator Sikap : 1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan

No.	Nama Peserta Didik	Skro Indikator Sikap Spiritual (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013

yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

LAMPIRAN 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

3. Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
4. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai

E. Petunjuk Pengisian

Nilailah sikap setiap peserta didik berdasarkan pengamatan selama melaksanakan pembelajaran dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
- 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
- 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
- 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Mei 2013
Butir Nilai : Memiliki perilaku hidup sehat.
Indikator Sikap : 1. Bersama-sama kelompok mengamati materi yang dipresentasikan oleh guru.
2. Menunjukkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

No.	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap Sosial (1-4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

LAMPIRAN 2B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SOSIAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

LAMPIRAN 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN (DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar !

Anda akan mendapatkan skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Apa saja yang menjadi kerawanan remaja
2.	Apa saja yang harus dilakukan seseorang remaja agar bisa menerapkan gaya hidup sehat remaja.

LAMPIRAN 3B

PETUNJUK PENETUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

A. Kunci Jawaban

No.	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1.	Apa saja yang menjadi kerawanan remaja	1) Merokok, narkoba, pelecehan seksual, kehamilan tidak diinginkan, dan penyakit menular seksual merupakan kerawanan remaja yang harus diperhatikan.
2.	Apa saja yang harus dilakukan seseorang remaja agar bisa menerapkan gaya hidup sehat remaja.	2) Mengonsumsi makanan yang bervariasi dengan gizi yang seimbang, berolahraga secara teratur, Menghindari (rokok, narkoba, dan seks bebas), mengendalikan rasa ingin tahu, mengendalikan stress, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah macam-macam kegiatan yang harus dilakukan seorang remaja agar memiliki gaya hidup sehat.

B. Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir skor memiliki rentang skor 0-10.
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 20
3. Nilai peserta didik menggunakan rumus :
$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total}} \times 20$$
4. Kriteria ketuntasan minimal = 2

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

(LEMBAR OBSERVASI PRAKTEK)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan, keterampilan peserta didik dinilai dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut :

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : VII
Semester : 1 (satu)
Tahun Pelajaran : 2014
Pengamatan : Tanggal 13 Mei 2013
Butir Nilai : Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.
Indikator Sikap : 1. Mengidentifikasi tindakan-tindakan atau cara-cara perilaku hidup tidak sehat pada remaja di lingkungan sekitarnya dengan baik dan benar.

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian perilaku hidup sehat remaja	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Mencegah apa saja yang menjadi kerawanan remaja				
2.	Melakukan apa saja yang harus dilakukan seseorang remaja agar bisa menerapkan gaya hidup sehat remaja.				
	Jumlah Skor				

D. Kriteria Pengamatan

Kriteria mencegah kerawanan remaja :

1. Menghindari merokok, narkoba, pelecehan seksual, kehamilan tidak diinginkan, dan penyakit menular seksual merupakan kerawanan remaja yang harus diperhatikan.

Kriteria melakukan apa yang harus dilakukan seseorang remaja agar bisa menerapkan gaya hidup sehat remaja :

1. Mengonsumsi makanan yang bervariasi dengan gizi yang seimbang, berolahraga secara teratur, Menghindari (rokok, narkoba, dan seks bebas), mengendalikan rasa ingin tahu, mengendalikan stress, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah macam-macam kegiatan yang harus dilakukan seorang remaja agar memiliki gaya hidup sehat.

E. Petunjuk Penilaian

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubik
Prilaku hidup sehat remaja	mencegah keawanan remaja	1. Menghindari merokok, narkoba, pelecehan seksual, kehamilan tidak diinginkan, dan penyakit menular seksual merupakan kerawanan remaja yang harus diperhatikan	
	melakukan apa yang harus dilakukan seseorang remaja agar bisa menerapkan gaya hidup sehat remaja	1. Mengonsumsi makanan yang bervariasi dengan gizi yang seimbang, berolahraga secara teratur, Menghindari (rokok, narkoba, dan seks bebas), mengendalikan rasa ingin tahu, mengendalikan stress, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah macam-macam kegiatan yang harus dilakukan seorang remaja agar memiliki gaya hidup sehat.	

LAMPIRAN 4B

PETUNJUK PENSKORAN DAN PENENTUAN KETERAMPILAN

1. Rumus Penghitungan Skor

Skor Akhir = $\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$

Skor Maksimal

Skor Maksimal = Banyaknya Indikator x 4

2. Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A tahun 2013 yaitu :
 - Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir : $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$
 - Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir : $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$
 - Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir : $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$
 - Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir : $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$
3. Ketuntasan dicapai apabila Skor Akhir yang diperoleh diatas 2,33.

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009

Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa

DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Senam Ketangkasan (Lompat Kangkang)
Waktu : 1 pertemuan (3 PJ)

K. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

L. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.6 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.7 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.9 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam lompat kangkang (menyadari ruang gerak, dan menjaga teman yang sedang melakukan gerakan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama-sama merumuskan konsep rangkaian dalam senam ketangkasan.</p>
3	<p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p>	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep rangkaian gerakan lompat kangkang dengan benar..</p> <p>3.6.3 Menjelaskan konsep pola gerak senam ketangkasan, yaitu lompat kangkang dengan benar.</p>
4	<p>4.6 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senamlantai.</p>	<p>4.6.1 Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.1.3 Melakukan rangkaian pola gerakan lompat kangkang dengan koordinasi yang baik.</p>

M. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 Semangat dalam berlatih suatu gerakan senam lantai (lompat kangkang)
- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ketempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.2.3.1 Menjaga temannya yang sedang melakukan latihan dalam senam lantai
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkaian gerak senam lantai.

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Menjelaskan cara melakukan rangkaian lompat kangkang dengan benar.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep rangkaian dalam senam lantai dengan benar.
- 4.1.3.1 Memperagakan rangkaian lompat kangkang pada peti lompat dengan benar.
- 4.1.4.1 Memperagakan rangkaian lompat kangkang dengan koordinasi yang baik.

N. Materi Pembelajaran :

- 1. Pertemuan kesatu
Rangkaian lompat kangkang

E. Metode Pembelajaran :

- 1. Pendekatan Scientific
- 2. pembelajaran kooperatif (tipe TGT)

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

31. Media

- a. Video : rangkaian lompat kangkang
- b. Gambar : Rangkaian lompat kangkang

32. Alat

- a. Laptop : 1 buah
- b. LCD : 1 buah
- c. Matras : 2 buah
- d. Peti lompat : 1 buah

33. Sumber Belajar :

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

11. Pertemuan kesatu

- a. Pendahuluan (15 menit)
 - 1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
 - 2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
 - 3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
 - 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
 - 5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
 - 6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi lompat kangkang dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
 - 7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan saat senam lantai
- b. Kegiatan inti (90 menit)
 - 1. Mengamati
 - p. Peserta didik membagi diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari (putra/putri sendiri)
 - q. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan senam lantai yang ditunjukkan dalam video dan gambar rangkaian senam lantai. (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		
Jumlah elemen gerak		
Gerakan awal		
Gerakan akhir		

GERAKAN LOMPAT KANGKANG



- r. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.
2. Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam senam lantai :

 - m. Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian ?
 - n. Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian ?
3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)

dalam kelompok kecil peserta didik :

 - aa. Mencoba cara melakukan gerak lompat kangkang untuk lebih menguasai teknik tersebut.

GERAKAN LOMPAT KANGKANG



- bb. mencoba cara melakukan gerak lompat kangkang dengan awalan untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- cc. mencoba cara melakukan gerak lompat kangkang dengan menolak dilanjutkan dengan tangan menumpu di atas peti lompat sambil kaki kangkang untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- dd. mencoba cara melakukan gerak lompat kangkang dengan saat turun dengan peti lompat dengan kaki menjijit untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- ee. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan guling depan dan guling belakang dalam senam lantai. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).
- ff. Peserta didik melakukan gerakan rangkaian lompat kangkang dengan dibantu dengan temannya.
- gg. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkaian gerakan. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

34. Mengasosiasi /menganalisis data

- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian lompat kangkang.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan lompat kangkang :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakkan lompat kangkang		
Gerakkan awalan saat lompat kangkang		
Gerakan saat melompati peti		
Gerakan saat turun dan sikap akhir		
Kesimpulan		

35. Mengkomunikasikan

- a. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian (gabungan gerakan)
- b. Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian lompat kangkang.
- c. Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- d. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

36. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :

- Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
- Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan lompat kangkang ?
- Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
- Bagaiman cara membantu teman yang akan lompat kangkang ?
- Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?

- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak pada rangkaian lompat kangkang yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual
 - z. Teknik penilaian : observasi
 - aa. Bentuk instrumen : lembar observasi
 - bb. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

- cc. Instrument : lihat lampiran 1A
- dd. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B

1. Kompetensi sikap social
 - z. Teknik penilaian : obsevasi
 - aa. Bentuk penilaian : lembar observasi
 - bb. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6
		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket (indicator 4)	7,8

- cc. Instrument ; lihat lampiran 2A
- dd. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B

2. Kompetensi pengetahuan
- z. Teknik penilaian : tes tertulis
- aa. Bentuk instrument : daftar pertanyaan
- bb. Kisi-kisi :

No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan gerak lompat kangkang	1	1
2.	Mengurutkan tahapan gerak lompat kangkang dengan gerakan awalan.	1	2
3.	Mengurutkan gabungan lompat kangkang dengan saat bertumpu dan mendarat	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan lompat kangkang.	1	4
5.	Meyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan lompat kangkang dengan gerakan awalan.	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam gabungan pola gerakan yaitu awalan, bertumpu dan saat mendarat.	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan dalam senam lantai	1	7
8.	Menjelaskan cara memadukan rangkaian lompat kangkang dengan benar	1	8
	Jumlah	8	

- cc. Instrument : lihat lampiran 3A
- dd. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
4. kompetensi keterampilan
- a. Teknik penilaian : observasi
- b. Bentuk instrument : lembar obsevasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan lompat kangkang	1,2,3
2.	Mempratikkan lompat kangkang	4,5,6
3.	Merangkai gabungan pola gerakan lompat kangkang.	7,8,9

- d. Instrument : lihat lampiran 4A

e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**

**SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009**

**Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa**

**DANA FRASETYA
NIM. 11601244050**

Lampiran

MATERI LOMPAT KANGKANG

Peralatan senam alat yang dipergunakan adalah kuda-kuda pelana, kuda-kuda lompat, gelang-gelang/ring, palang sejajar, palang bertingkat, palang tunggal dan balok keseimbangan. Peralatan yang digunakan oleh pria dan wanita berbeda-beda.

1. Loncat kangkang di atas peti lompat

Teknik dasar lompat kangkang di atas peti lompat adalah sebagai berikut:

- a. Angkat panggul tinggi-tinggi
- b. Pada saat tangan menyentuh peti/kuda lompat, panggul ditekuk, kaki dibuka (gerakan ke samping)
- c. Tolakan tangan, angkat dada dan tangan ke atas
- d. Setelah kaki melewati kuda luruskan badan (panggul) dan rapatkan tungkai sebelum mendarat

2. Awalan tolakan dua kaki

- a. Berdiri tegak di atas papan tolakan atau sebuah garis
- b. Badan condongkan ke depan dan tangan memegang palang atau peti/kuda lompat
- c. Lompat tiga kali di tempat dan pada lompatan terakhir angkat panggul tinggi-tinggi
- d. Lakukan seperti latihan di atas dilanjutkan dengan membuka tungkai lebar-lebar. Kemudian mendarat kembali di papan tolak atau garis

3. Cara mengambil awalan

- a. Berdiri tegak, sejajar dengan papan tolakan/tumpuan kurang lebih 10 — 15 meter
- b. Apabila merasa sudah siap untuk melakukan lompatan berlari dengan menggunakan (menapak) dengan menggunakan ujung-ujung kaki
- c. Berlari lurus papan tolakan dengan kecepatan sedang dan ketika mendekati papan tolakan kecepatan ini ditambah. Hal ini untuk mendapatkan tolakan atau lemparan kaki ke atas

4. Cara melewatkan kaki di atas peti

- a. Berdiri tegak di atas papan tolakan atau sebuah garis dengan didahului awalan empat langkah sampai lima langkah
- b. Pada saat tangan bertumpu pada peti lompat badan merupakan satu garis lurus dan membuat sudut antara 200 — 30° dengan garis normal
- c. Setelah badan lurus, cepat tekuk panggul dan buka kaki. Bersamaan dengan itu tolakan tangan kuat-kuat pada peti/kuda lompat
- d. Angkat dada dan lewati kedua kaki dari peti
- e. Begitu kaki melewati peti/kuda lompat, luruskan badan dan angkat badan ke depan

5. Sikap mendarat

- a. Mendarat dengan menekukkan lutut dan condongkan badan sedikit ke depan (menekuk panggul) 13, Akhiri dengan sikap sempurna

6. Kesalahan-kesalahan dalam loncat kangkang

- a. Panggul kurang diangkat (tinggi) sehingga tidak berhasil membuat sikap kangkang di atas kuda lompat
- b. Lututnya bengkok
- c. Kepala dan dada tidak terangkat pada saat tangan menyentuh kuda-kuda lompat
- d. Lengan tidak lurus

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 4 Gamping
Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Kebugaran jasmani (shuttle run)
Waktu : 1 pertemuan (3 PJ)

M. Kompetensi Inti :

- a. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- b. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- c. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- d. Mengelolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajarinya di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

N. Kompetensi Dasar :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.7 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan. 1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

	hasil akhir	
2	<p>2.8 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.10 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 mengembalikan alat-alat olahraga ketempat semula.</p> <p>2.2.2 berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 menjalankan peraturan keselamatan dalam kebugaran jasmani (shuttle run).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama menyaksikan video yang berikan oleh guru.</p>
3	<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan, dan pengukur hasilnya.</p>	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep shuttle run</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep kombinasi gerakan shuttle run</p>
4	<p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrument yang digunakan.</p>	<p>4.6.1 Melakukan shuttle run dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.6.2 Melakukan shuttle run dengan menggunakan start berdiri dengan koordinasi yang baik.</p>

O. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik :

- 1.b.1.1 Semangat dalam berlatih suatu gerakan kebugaran jasmani
- 1.b.2.1 Tidak putus asa dalam mencoba suatu gerakan
- 2.2.1.1 Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
- 2.2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan latihan.
- 2.4.1.1 Bekerja sama dalam mengamati video/ gambar/ yang diperlihatkan oleh guru
- 2.4.2.1 Merumuskan konsep rangkaian shuttle run

Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Pertemuan kesatu

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.6.1.1 Menjelaskan cara melakukan melakukan shuttle run dengan benar.
- 3.1.2.1 Menjelaskan konsep shuttle run dengan benar.
- 3.6.2.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian shuttle run dan start berdiri dengan benar.
- 3.6.1.2 Memperagakan shuttle run dengan koordinasi yang baik.

P. Materi Pembelajaran :

- 1. Pertemuan kesatu
- Shuttle run

E. Metode Pembelajaran :

- 1. Pendekatan Scientific
- 2. Metode : Penugasan

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

37. Media

- a. Video : Shuttle run
- b. Gambar : Shuttle run

38. Alat

- a. Laptop : 1 buah

- b. LCD : 1 buah
- c. Area luas : 1 buah
- d. Cone : 8 buah

39. Sumber Belajar :

G. langkah- langkah kegiatan pembelajaran

12. Pertemuan kesatu

a. Pendahuluan (15 menit)

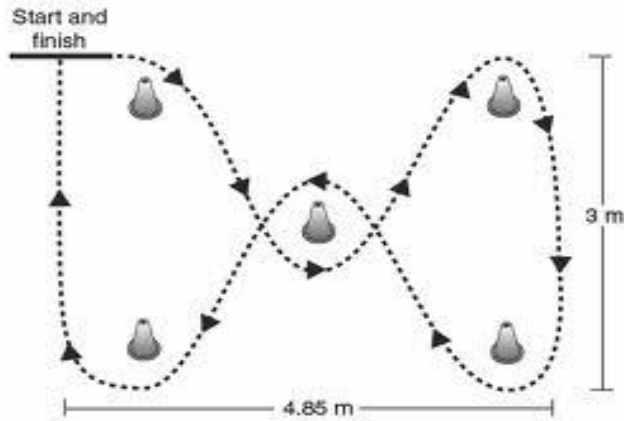
1. Menyiapkan peserta didik dalam empat bersayaf (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas kebugaran jasmani bagi tubuh kita, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi shuttle run dengan cara menanyakannya kepada peserta didik.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis dan permainan, diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk shuttle run.

b. Kegiatan inti (90 menit)

1. Mengamati

- s. Peserta didik membagi bagi 2 kelompok putra dan putri.
- t. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan lompat jauh dengan start berdiri, dengan ,melihat video diatas (dituangkan dalam lembar observasi observasi) dalam waktu 10 menit.

Hal yang diamati	Video 1
Nama gerakan	
Jumlah elemen gerak	
Gerakan awal	
Gerakan akhir	



u. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

2. Menanya

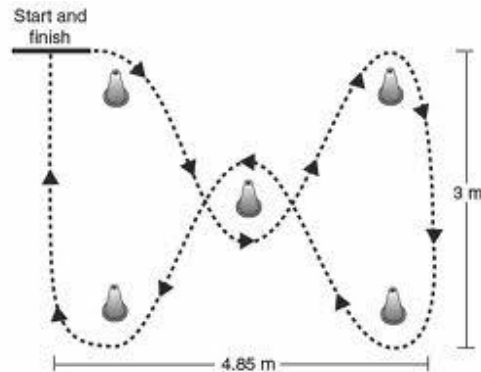
Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gerak dalam lompat jauh :

- o. Berapa jumlah elemen gerakan dalam shuttle run ?
- p. Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian shuttle run ?

3. mencoba/ mengumpulkan data (informasi)

dalam kelompok kecil peserta didik :

hh. Mencoba cara melakukan shuttle run untuk lebih menguasai teknik tersebut.



- ii. setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan shuttle run dalam kebugaran jasmani. (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya)
- jj. Saat mencoba latihan , salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkian gerakan. Setiap peserta didik bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

40. Mengasosiasi /menganalisis data

- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian lompat jauh.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Menemukan cara untuk melakukan shuttle dengan start berdiri.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian gerakan lompat jauh :

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Gerakan start		
Gerakan saat memutar		
Gerakan lanjutan saat memutar		
Kesimpulan		

41. Mengkomunikasikan

- a. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian (gerakan)
- b. Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian gerakan shuttle run.
- c. Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- d. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

42. Penutup (15 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
 - Apa yang kalian dapat dari pelajaran hari ini ?
 - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan lompat jauh ?
 - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan ?
 - Apa yang harus diperhatikan ketika menggabungkan dua gerakan tersebut ?
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat gerak fundamental rangkaian gerakan shuttle run yang dipelajari dalam buku tugas, dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris, berdoa dan dibubarkan.

G. PENILAIAN

1. Kompetensi sikap spiritual

ee. Teknik penilaian : observasi

ff. Bentuk instrumen : lembar observasi

gg. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap Spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Tawakal	Semangat berlatih (indicator 1)	1
		Tidak putus asa jika menemui kesulitan (indicator)	1

hh. Instrument : lihat lampiran 1A

ii. Pedoman penskoran : lihat lampiran 1B

1. Kompetensi sikap social

ee. Teknik penilaian : obsevasi

ff. Bentuk penilaian : lembar observasi

gg. Kisi-kisi :

No	Butir Nilai (Sikap Social)	Sikap Sosial	Butir Instrumen
1.	Tanggung Jawab	Tanggung jawab terhadap alat (indicator 1)	1,2
		Tanggung jawab diri dan orang lain (indicator 2)	3,4
2.	Kerjasama	Bersama kelompok mengamati video yang diperlihatkan olah guru (indicator 3)	5,6
		Bersama kelompok merumuskan konsep gerak dasar bola basket (indicator 4)	7,8

hh. Instrument ; lihat lampiran 2A

ii. Pedoman penskoran : lihat lampiran 2B

2. Kompetensi pengetahuan

ee. Teknik penilaian : tes tertulis

ff. Bentuk instrument : daftar pertanyaan

gg. Kisi-kisi :

No.	Indicator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan gerakan shuttle run	1	1
2.	Mengurutkan tahapan gerak start dan memutar.	1	2
3.	Mengurutkan gabungan sikap start dan memutar cone.	1	3
4.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan shuttle run.	1	4
5.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan start dan memutar cone	1	5
6.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam gabungan kedua gerakan start dan memutar	1	6
7.	Menjelaskan konsep gerakan dalam shuttle run	1	7
8.	Menjelaskan cara memadukan rangkaian gerakan shuttle run	1	8
	Jumlah	8	

- hh. Instrument : lihat lampiran 3A
ii. Pedoman penskoran : lihat lampiran 3B
4. kompetensi keterampilan
- Teknik penilaian : observasi
 - Bentuk instrument : lembar observasi
 - Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan shuttle run	1,2,3
2.	Mempraktikkan gerakan shuttle run	4,5,6
3.	Merangkai gabungan gerakan start dan memutar pada shuttle run	7,8,9

- d. Instrument : lihat lampiran 4A
e. Pedoman penskoran : lihat lampiran 4 B\

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

Sleman, 12 Agustus 2014
Mahasiswa

SUMARNO, S. Pd
NIP.195510271985031009

DANA FRASETYA
NIM. 11601244050

Lampiran

MATERI KEBUGARAN JASMANI

SHUTTLE RUN

Kali ini kita kembali berlatih lari, namun yang akan kita laksanakan berbeda dengan latihan lari 12 menit. Di sini kita akan melaksanakan *shuttle run* atau lari membentuk angka 8(delapan) dengan cara lari memutar diantara dua tiang membentuk angka 8. Jarak antara kedua tiang adalah 10 meter. Kecepatan berlari menjadi kuncinya, siapa yang mampu mencatatkan waktu tercepat atau lebih cepat dari yang lainnya akan mendapatkan nilai besar. *Shuttle run* di laksanakan sebanyak 3 kali putaran.

Tips Latihan Gerakan yang Benar

1. Pemanasan yang kita lakukan adalah bagian kaki.
2. *Start* dilaksanakan di sebelah kanan tiang terlebih dahulu dengan tidak melewati garis *start* tentunya.
3. Ambilah awalan lari dengan cara agak mencondongkan badan kearah depan dengan posisi kaki kiri di depan terlebih dahulu. Hal ini bermaksud untuk memberikan daya ledak atau dorongan kaki kanan yang bertumpu untuk melangkah lebih dahulu.
4. Lari dilaksanakan dengan cepat/*sprint*, perhatikan lintasan *shuttle run*, usahakan kita ambil jarak terdekat yaitu dengan cara tidak melambung atau lari lurus menuju arah berlawanan dari posisi *start* yaitu sebelah kiri tiang yang kedua.
5. Gerakan memutar di tiang memerlukan tehnik khusus yang harus dilatih lebih sering.
6. Hindari terpeleset yang akan mengakibatkan anda terjatuh dan mengalami cedera.
7. Lanjutkan berlari menuju tiang yang pertama dan memutar kearah kiri selanjutnya anda laksanakan sampai tiga kali.

Hal-hal yang Bisa Mengurangi Nilai

1. Mencuri *start*, hal ini akan di diskualifikasi dan di ulang.
2. Memotong lintasan, tidak membentuk angka 8.
3. Berpegangan kepada tiang pada saat memutar.
4. Tidak menyelesaikan sampai tiga kali putaran

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas / Semester : VII A/
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Wali Kelas : Erma Rahmawati, M.Si

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5762	AGATHA AYU NOALITA	P	v	v	v	v	v																			
2	5606	ANGGA FIRMASANI	L	v	s	s	v	A																			
3	5763	BAGUS WAHYUDIH	L	v	v	v	v	v																			
4	5764	BIMORO KUSUMO	L	v	v	v	v	v																			
5	5765	BINTANG RAFIQ BAGASKARA	L	v	v	v	v	v																			
6	5766	DAFFA BRILIAN CASCARINO	L	v	v	v	v	v																			
7	5767	DIANSYAH	L	v	v	v	v	v																			
8	5768	DIMAS ENGGAR JATI	L	v	v	v	v	v																			
9	5769	ERZA ADITIYA PRASETYA	L	v	v	v	v	v																			
10	5770	FERDIAN AKBAR HIDAYAT RIYANTO	L	v	v	v	v	v																			
11	5771	INDRA YUSUF BAHARI	L	v	v	v	v	v																			
12	5772	ISNAKAIRINA ANISTIA KATI	P	v	v	v	v	v																			
13	5773	ISTIQOMAH AR ROSYIDA	P	v	v	v	v	v																			
14	5774	JATI KURNIAWAN	L	v	v	v	v	v																			
15	5775	KHOIRUL MUHAMMAD ASKHORI	L	v	v	v	v	v																			
16	5776	KIKI PUTRANTI	P	v	v	v	v	v																			
17	5777	LAKSAMANA ABIEWIJAYA ADAMY	L	v	v	v	v	v																			
18	5778	MARSYARIFAH ADAWIYYAH	P	A	v	v	v	v																			
19	5779	MUARIEF TRI FIRMANSYAH	L	v	v	v	v	v																			
20	5780	MUHAMMAD ARIF ERLANGGA	L	v	v	v	v	v																			
21	5781	NANDA BAGASWARA	L	v	v	v	v	v																			
22	5782	NUR ISNA KUMALA SARI	P	v	v	v	v	v																			
23	5783	RESTININGRUM	P	v	v	v	v	v																			
24	5784	RINDI FATMA YULIANA	P	v	v	v	v	v																			
25	5785	RINO DEWANDARU FIRMANSAH	P	v	v	v	v	v																			
26	5786	RIA RAHAYU WARGIYANTI	P	v	v	v	v	v																			
27	5787	RISKA	P	v	v	v	v	v																			
28	5788	RISTI TIA MU'TI	P	v	v	s	v	v																			
29	5789	RM. DITRA SYAHRUL NOOR W	L	v	v	v	v	v																			
30	5790	RIZKI AVECENA ULYA	L	v	v	v	v	v																			
31	5791	SYIFA KAMILA	P	v	v	v	v	v																			
32	5792	ULI DWI SYAPUTRI	P	v	v	v	v	v																			

Laki - laki = 18
Perempuan = 14
Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas / Semester : VII B/
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Wali Kelas : Supaini, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
				11-0-14	11-0-8-14	11-0-8-14	11-0-8-14	11-0-8-14																			
1	5793	ADITYA ENDRA SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
2	5794	ANDY SETYAWAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
3	5795	ANGGUN ARISTI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
4	5796	ANISA WINARTO	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
5	5797	ANISSA NAWA PRAMITA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
6	5798	ARISTYA WIDYANINGRUM	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
7	5799	ARYA PUNADI SADEWA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
8	5800	ASSYFA KHOIRUNNISA DEWI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
9	5801	DIAH RACHMAWATI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
10	5802	DIKA PUTRA SANJAYA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
11	5803	EKA ROBY SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
12	5804	EKSA RAHMAT HIDAYAT	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
13	5805	ERICK PRIMA FAJAR PRASETYO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
14	5806	ERIN TRINOVINDA SASTI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
15	5807	FADIA DWI ARUNIKA PUTRI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
16	5808	FAJAR BIMA WARDANI	L	A	✓	✓	✓	✓																			
17	5809	FARRAS WILDAN AKHYAR	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
18	5810	HANIF SURYA PRATAMA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
19	5811	MUHAMMAD ROBITH JODAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
20	5812	NOVIA WAHYU RAMADHANI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
21	5813	PASYA PRABU PRACIPTARISTA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
22	5814	RAINDIO RIFFAD SEASONANDRA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
23	5815	RISKA TIYAS SUBEKTI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
24	5816	SAKTIA RAHMADHANI	L	✓	✓	S	✓	✓																			
25	5817	SELVI KUMARA DEWI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
26	5818	SYAIFUDDIN DWI NURCAHYO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
27	5819	ULQIYA NURHUSNA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
28	5820	VANIA DEWIYANTI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
29	5821	WAHYU DWI SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
30	5822	YOGA HERFIZAL	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
31	5823	YOLANDA SYAFIRA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
32	5824	YUSUF PUTRA SANTOSA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			

Laki - laki = 18
Perempuan = 14
Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

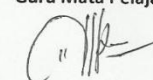
No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas / Semester : VII C /
Tahun Pelajaran : 2014/ 2015
Wali Kelas : Subagiyo, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5825	ADINDA FIONITA SARI	P	13-8-14	21-8-14	28-8-14	3-9-14	10-9-14																			
2	5826	AFRIN ANGGA SAPUTRA	L																								
3	5827	ALVIAN RAMADHANI	L																								
4	5828	ANANDA ITSNAINI SORAYA	P																								
5	5829	ANANG VIRA PRATAMA	L																								
6	5830	ANDRE DIANTAMA	L																								
7	5831	ARIF RIDZKY RAMADHAN	L																								
8	5832	ARSELA INKA ARDETA	P																								
9	5833	ACHMAD RADHIFAN ROMADHAN	L	A																							
10	5834	DENDY SULISTYANTO	L																								
11	5835	DEVANA RESTU SAPUTRA	L																								
12	5836	DEVI KURNIAWATI	P																								
13	5837	EDI PRABOWO	L																								
14	5838	FENTI ROSINDA	P																								
15	5839	MAHENDRA YUDA PANGESTU	L																								
16	5840	MELIANA DEWI	P																								
17	5841	MOHAMMAD NIZUWAN IRFAN	L																								
18	5842	MONICA LEARADITA	P																								
19	5843	MORENO RAKAWI CHIVALO SIERRA	L																								
20	5844	MUHAMMAD AHAL AISAR RIZQ	L																								
21	5845	NAHATIN ISNAINI	P																								
22	5846	OCTAVIA NIKEN YULIASTUTI	P																								
23	5847	OKI RIYANDIKA	L																								
24	5848	OKIK DWI PAMUNGKAS	L																								
25	5849	OKTAVIA DAMAYANTI	P																								
26	5850	RIFKI SETIAWAN	L																								
27	5851	RINO SYANDANA ROSYAD	L																								
28	5852	RIZKI NOVITA SARI	P																								
29	5853	SEKAR NOVIA NTIRTA	P																								
30	5854	SYAHARANI OKTAVIANA	P																								
31	5855	UMI DENTA PRASTIWI	P																								
32	5856	YUDIYANTO	L																								

Laki - laki = 18
Perempuan = 14
Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

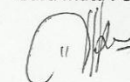
No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas / Semester : VII D/
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Wali Kelas : Bardini, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5857	ADHELIA GITA LAKSARI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
2	5858	ADINDA YULIA WATI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
3	5859	ADY SETIAWAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
4	5860	AGUNG PRASETIAWAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
5	5861	ALDITO RIFQI SYAHBINI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
6	5862	ALFIAN DWI ARDIYANTO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
7	5863	ANGELINA GUNAWAN	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
8	5864	ARYA RAKHA SADEWA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
9	5865	BAGUS PRIYANTO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
10	5866	CATUR HANDOKO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
11	5867	DIAH ERIKA SALSABILLA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
12	5868	DINA PUTRI PRATAMA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
13	5869	EKA RISDIYANTO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
14	5870	FARA RAHMAWATI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
15	5871	FAUZIYAH NUR AULIA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
16	5872	FIDAUH HUSNA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
17	5873	GANDIS ANGELIKA PUTRI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
18	5874	HALTA SIXTAKA AJI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
19	5875	HAMDAN AKBAR MARZUQI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
20	5876	INTAN FITRI HARTANTI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
21	5877	IRGI RENDIXSA EVRIARAMA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
22	5878	MOCH AZIIZ SUHARYADI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
23	5879	MUHAMMAD RIZAL KURNIAWAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
24	5880	MUHAMMAD TAUFIQ HIDAYAT	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
25	5881	MUSTOFA DIMAS PRADANA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
26	5882	OKTAMA ALVIN ANANTHA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
27	5883	PUTRI OCTAVIANA AZAHRA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
28	5884	RAMADIN PUTRI NOVITASARI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
29	5885	SUDARYANTO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
30	5886	WASKITO SUDWIDIGDO ADIGUNA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
31	5887	YUANA RISK	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
32	5888	ZULFA SALSABILLA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			

Laki - laki = 18
Perempuan = 14
Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas / Semester : VII E /
Tahun Pelajaran : 2014/ 2015
Wali Kelas : Sudiyono, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5889	ADIANNISA QUIRELLA	P	√	√	√	√	√																			
2	5890	ALVIAN NOVIANTO	L	√	√	√	√	√																			
3	5891	ANIS SULISTYANINGSIH	P	√	√	√	√	√																			
4	5892	ANISSA EKA LISTYANI	P	√	√	√	√	√																			
5	5893	ARBIAN RONA WAN	L	√	√	√	√	√																			
6	5894	ARFAN DWI SAPUTRA	L	√	√	√	√	√																			
7	5895	ARSY RACHMATUL VIKY	P	√	√	√	√	√																			
8	5896	ARVAN PRADANA	L	√	√	√	√	√																			
9	5897	AYUK SETIANINGRUM	P	√	√	√	√	√																			
10	5898	AZIS KURNIAWAN	L	√	√	√	√	√																			
11	5899	BEKTI KURNIAWAN	L	√	√	√	√	√																			
12	5900	DANIA LUKITASARI	P	√	√	√	√	√																			
13	5901	DEEVA RAMADHANI	P	√	√	√	√	√																			
14	5902	DEWI SETYA WENING	P	√	√	√	√	√																			
15	5903	ERI DWI CAHYADI	L	√	√	√	√	√																			
16	5904	HAYDHAR RAPIN ROHMANSAH	L	√	√	√	√	√																			
17	5905	MARCELINA TRIA WARDANI	P	√	√	√	√	√																			
18	5906	MARIA LISTU PERBAWANI	P	√	√	√	√	√																			
19	5907	MICHAEL CHRISTIAN GEA	L	√	√	√	√	√																			
20	5908	MIKHAEL RANDY WIJAYA P	L	√	√	√	√	√																			
21	5909	MUHAMMAD ALI AKBAR	L	√	√	√	√	√																			
22	5910	NISRINA TRIWULAN K	P	√	√	√	√	√																			
23	5911	QUINI DARA VANIA MAHESWARI	P	√	√	√	√	√																			
24	5912	RAHMAD NURHIDAYAT	L	√	√	√	√	√																			
25	5913	RAMADHANI NOVYANTO	L	√	√	√	√	√																			
26	5914	RINDY NOVITASARI	P	√	√	√	√	√																			
27	5915	RISKI ANANDA WIJANARKO	L	√	√	√	√	√																			
28	5916	RIFQI AHMAD RIDHO FAHREZI	L	√	√	√	√	√																			
29	5917	ROY ADITIYA	L	√	√	√	√	√																			
30	5918	TEGAR RIZQI RAMADHAN	L	√	√	√	√	√																			
31	5919	VINTARISA MUNA AMALIA	P	S	√	√	√	√																			
32	5920	YOGA PRATAMA	L	√	√	√	√	√																			

Laki - laki = 18
Perempuan = 14
Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

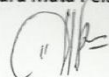
No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas / Semester : VII F/
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Wali Kelas : A.Titi Sawitri, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5921	ABID IHZUDIN AL QOSHIM	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
2	5922	ARDIANSA PUTRA RAMADHANI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
3	5923	CHRISTINA INTAN DWI ANTARI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
4	5924	DANAR PRIAMMANA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
5	5925	DANAR SATYA NUGRAHA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
6	5926	ELISABET A. KUSUMAWADEWI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
7	5927	ENDAH AYU SILVIANI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
8	5928	ERMA MUHNGARA PAWESTRI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
9	5929	FAJAR RAMADHAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
10	5930	FEBRI TRIANA	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
11	5931	GILANG HINAYUAN MULYADI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
12	5932	HUMAM ALIEFIAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
13	5933	INDAH DIAN FAHMAWATI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
14	5934	ISNAINI MUALIFAH	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
15	5935	MALIK DANA AL ASY'ARI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
16	5936	MUHAMMAD BIMA AIRA CHANDRA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
17	5937	NIKEN CANDRA REKNASIH	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
18	5938	OKTA ISTIAWATI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
19	5939	RACHMAWATI SEKAR ARUM NP	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
20	5940	RAKHA ZAINDA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
21	5941	RIFAI OKTA RIYANTO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
22	5942	RIYAN LAKSANA DARMAWAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
23	5943	PUNANG RIZKI ANTORO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
24	5944	SALSA PUTRI RAMADHANI	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
25	5945	SUKMA DESANTA RAHMAWATI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
26	5946	SHOFI ISNAENI NURFALDINI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
27	5947	TALYCHA BELLA PRIYANTI	P	✓	✓	✓	✓	✓																			
28	5948	TIORO DITO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
29	5949	WACHID RAHMAD RAMADHAN	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
30	5950	YUDA DWI ANTORO	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
31	5951	YUSUF CANDRA SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓	✓																			
32	5952	ZULFA ARWIN FAUZIYYAH	P	✓	✓	✓	✓	✓																			

Laki - laki = 18
Perempuan = 14
Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran


Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Kewarganegaraan
Kelas / Semester : VIII A/
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Wali Kelas : Koestiah Setyaning, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5573	ALVIN AINURIZKI	L	v	v	v	v	v																			
2	5574	ANGGARA MUKTI WATA	L	v	v	v	v	v																			
3	5575	ARIKA NOOR PUSPITANINGRUM	P	v	v	v	v	v																			
4	5576	ARJUN BAGUS SATRIYO	L	v	v	v	v	v																			
5	5577	BAGAS JANUAR RAHMAN	L	v	v	v	v	v																			
6	5578	BAMBANG HARIANTA	L	v	v	v	v	v																			
7	5579	DHIA HAYYUN RAMADHAN	L	v	v	v	v	v																			
8	5580	DIAN AUDINA	P	v	v	v	v	v																			
9	5581	ERA INDRAWAN ADRIANI	P	v	v	v	v	v																			
10	5489	FACHRUL ARDIANSYAH	L	v	v	v	v	v																			
11	5582	FAJAR IRAWAN	L	v	v	v	v	v																			
12	5583	FEBRIAN RISMA VELANY	P	v	v	v	v	v																			
13	5584	HAFIZ FIRMANSYAH	L	v	v	v	v	v																			
14	5585	IBNU SHOLEHAN RAMADHANI	L	v	v	v	v	v																			
15	5586	ISTI HANDAYANI	P	v	v	v	v	v																			
16	5587	KHOIRUNNI'MAH AL AZIZAH	P	v	v	v	v	v																			
17	5588	KRISTIA NADA PANGESTU	P	v	v	v	v	v																			
18	5589	LINTANG JATI NUGROHO	L	v	v	v	v	v																			
19	5590	MUHAMMAD RAYHAN ADHSATRIAN	L	v	v	v	v	v																			
20	5591	NATASYA ANJALI PUTRI	P	v	v	v	S	v																			
21	5592	NIA JUMIATI	P	v	v	v	v	v																			
22	5593	NURUL KHOTIMAH	P	v	v	v	v	v																			
23	5594	PRIHATRI DEKI RIANTORO	L	v	v	v	v	v																			
24	5595	RIYAN ANDRIAN NUGROHO	L	v	v	v	v	v																			
25	5596	RONI SETIAWAN	L	v	v	v	v	v																			
26	5597	SALSA BILA SEKAR FADIA	P	v	v	v	v	v																			
27	5598	SHAF DALILAH KUSUMAWATI	P	v	v	v	S	v																			
28	5599	SIGIT DAMAR PRASETYO	L	v	v	v	v	v																			
29	5600	WINNA NOVI TAMARA	P	v	v	v	v	v																			
30	5601	YANISSA PUTRI	P	v	v	v	v	v																			
31	5602	YANUAR NUR SAPUTRA	L	v	v	v	v	v																			

Laki - laki = 17

Perempuan = 14

Jumlah = 31

Guru Mata Pelajaran



Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK


No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Periokas
Kelas / Semester : VIII B/
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Wali Kelas :Eni Wuryanti, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5603	ADRI SABIK MUHANA	L	13-8-14	20-8-14	27-8-14	3-9-14	10-9-14																			
2	5604	ALDINO ANANDA RIZKI	L		A		A																				
3	5447	ADYATMA WIRADHARMA	L																								
4	5605	AMALIA RIZKI ASSIDIQ	P																								
5	5607	ANNISA RAHMA NOVITASARI	P																								
6	5608	APRILIA SURYA UTAMI	P																								
7	5609	ARIEF RAHMAN	P																								
8	5610	ARYA DWI HARTANTO	L																								
9	5611	ASTRIN ERVIL ERVILDA K	L																								
10	5612	AZIS ALBAR	P																								
11	5512	CAECARIO RIZKY JULIAN P	L																								
12	5613	DHORIKA HUSNIAWAN	L																								
13	5614	FEBRIANSAH BUDI ISWANTO	L																								
14	5616	IRZA PANGESTU MAHENDRA FAJ'RI	L																								
15	5617	ISNA NURIYAH	L																								
16	5618	KEVIN RYO PRASETYO	P																								
17	5429	KURNIAWAN FEBRIYONO	L																								
18	5619	LATIP PUJianto	L																								
19	5620	LEONY FERA ALVIONITA	L																								
20	5621	MUHAMMAD IBNU RIZAL	P																								
21	5622	MUTIARA RIFKA NUR AZIZAH	L																								
22	5623	NINIK KURNIA WULANDARI	P																								
23	5624	NUR LELI DEWI	P																								
24	5625	PRISTI WAHYUNINGSIH	P																								
25	5626	QONITAH KHOIRUNNISAITAH NID	P																								
26	5627	RESTIKA PUTRI AYUNDA SINTA	P																								
27	5628	RULI ANGGITYANTO	P																								
28	5630	SITI SUHARYANTI	P																								
29	5631	SURYO BUDianto	L																								
30	5632	YESSINTA AYU ANGGRAINi	P																								
31	5633	YOGA ADITYA PRABOWO	L																								

Laki - laki = 16
Perempuan = 14
Jumlah = 30

Guru Mata Pelajaran


Sumarno, S.Pd

NIP : 19551027 198503 1 009

Soal Ulangan Kelas VII

1. Ukuran panjang dan lebar lapangan bola basket adalah...
 - a. 24 dan 14 m
 - b. 24 dan 15 m
 - c. 25 dan 14 m
 - d. 26 dan 14 m
 - e. 26 dan 15 m
2. Lama permainan bola basket adalah....
 - a. 2 x 15 menit
 - b. 2 x 20 menit
 - c. 2 x 25 menit
 - d. 2 x 45 menit
 - e. 2 x 50 menit
3. Tanda untuk mengawali permainan bola basket adalah....
 - a. Pivot
 - b. Lay-up
 - c. Shooting
 - d. Jump-ball
 - e. Drible
4. Operan yang diarahkan setinggi dada sipenerima adalah....
 - a. The over head pass
 - b. The side arm pass
 - c. The over hand pass
 - d. The two hand chest pass
 - e. The base ball pass
5. Teknik pengoperan bola dengan cara dipantulkan kearah lantai terlebih dahulu disebut.....
 - a. The over head pass
 - b. The side arm pass
 - c. The bounce pass
 - d. The base ball pass
 - e. The two heand chest pass
6. Teknik pengoperan bola dengan cara diatas kepala kearah temannya disebut.....
 - a. The over head pass
 - b. The side arm pass
 - c. The bounce pass
 - d. The base ball pass
 - e. The two heand chest pass
7. Pola penyerangan ault man bola basket disebut juga.....
 - a. Adegan 1-2-1

- b. Adegan 2-2-1
 - c. Adegan 4-2-1
 - d. Adegan 1-3-1
 - e. Adegan 2-3
8. Jumlah pemain dalam permainan bola basket tiap regunya adalah...
- a. 6 orang
 - b. 4 orang
 - c. 5 orang
 - d. 11 orang
 - e. 3 orang
9. Teknik menggiring bola yang digunakan untuk menerobos pertahanan lawan adalah..
- a. Menggiring bola samping
 - b. Menggiring bola atas
 - c. Menggiring bola bawah
 - d. Menggiring campuran
 - e. Semua jawaban salah
10. Memasukan bola dengan lay-up shooting akan memperoleh point/nilai...
- a. 1 angka
 - b. 3 angka
 - c. 2 angka
 - d. 1,5 angka
 - e. 4 angka
11. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah.....
- a. POBSI
 - b. PRSI
 - c. PERBASI
 - d. PBSI
 - e. PBI
12. Garis tengah lingkaran lapangan bola basket...
- a. 3,5 m
 - b. 4 m
 - c. 3 m
 - d. 3,6 m
 - e. 4,8 m
13. Ukuran tinggi ring/kerangjang basket dengan lantai adalah....
- a. 2,90 m
 - b. 2,70 m
 - c. 2,98 m
 - d. 2,80 m
 - e. 2,85 m

14. Perkenaan bola pada passing bawah yang benar....
- Bagian telapak tangan
 - Bagian jari –jari tangan
 - Seluruh bagian tangan
 - Bagian lengan tangan
 - Bagian ujung jari-jari tangan
15. Bendungan atau blok dalam bola voly paling banyak dilakukan oleh...
- 1 pemain
 - 2 pemain
 - 3 pemain
 - 4 pemain
 - 5 pemain
16. Setiap regu bola voli maksimal memainkan bola sebanyak.... Kali pukulan
- Satu
 - Dua
 - Tiga
 - Empat
 - Lima
17. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah...
- PER BASI
 - PBSI
 - PVBSI
 - PBVSI
 - IVBF
18. Dalam permainan bola voli servis dapat diartikan sebagai.....
- Pukulan permulaan
 - Bola diambil dengan kaki
 - Bola diambil dengan lutut
 - Tanda dimulainya suatu permainan
 - Salah satu syarat dalam permainan
19. Servis yang bolanya melambung atau mengambang keatas disebut....
- Tennis servis
 - Servis atas
 - Floating servis
 - Overhead servis
 - Jumping servis
20. jumlah pemain satu regu yang boleh dimainkan dalam permainan bola voli adalah.....
pemain
- lima
 - enam

- c. tujuh
- d. delapan
- e. Sembilan

Soal Ulangan Kelas VIII

1. Berguling kedepan atas bagian belakang badan yaitu tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul dibelakang disebut....
 - a. Roll belakang
 - b. Stut
 - c. Roll depan
 - d. Berguling kesamping kanan
 - e. Berguling bulat
2. Dalam perlombaan senam lantai, waktu yang digunakan untuk merangkai senam lantai untuk putrid adalah....
 - a. 50 – 70 detik
 - b. 50 – 80 detik
 - c. 60 – 90 detik
 - d. 70 – 90 detik
 - e. 50 – 90 detik
3. Fungsi dari sit up dalam aktivitas senam lantai adalah....
 - a. Melatih kekuatan otot punggung
 - b. Melatih kekuatan otot tangan
 - c. Melatih untuk mendarat dengan kedua tangan
 - d. Melatih kekuatan otot perut dan pinggang
 - e. Untuk menyeimbangkan semua bagian tubuh
4. Tempat untuk melakukan latihan-latihan yang dilakukan diatas lantai pada senam lantai adalah.....
 - a. Karpet
 - b. Kasur
 - c. Bantal
 - d. Matras
 - e. Guling
5. Squalt vaul adalah istilah lain dari.....
 - a. Latihan loncat melomcat
 - b. Lompat kangkang
 - c. Lompat jauh
 - d. Lompat horizontal
 - e. Lompat jongkok
6. Sikap permulaan ketika melakukan guling depan kecuali...
 - a. Kedua telapak kaki dan kaki rapat
 - b. Badan condong kedepan
 - c. Kedua lengan lurus kedepan
 - d. Telapak tangan lurus kedepan
 - e. Kedua tangan ditekuk

7. Sikap akhir dari guling depan yaitu.....
 - a. Badan condong kedepan
 - b. Tangan lurus selebar bahu
 - c. Kembali kesikap jongkok
 - d. Kedua tangan ditekuk kedepan
 - e. Masukkan kepala diantara kedua lengan
8. Yang termasuk dalam langkah-langkah melakukan guling depan...
 - a. Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut
 - b. Berdiri lurus, kedua tangan ditekuk
 - c. Angkat kedua lengan kebelakang, bungkukkan badan diatas matras
 - d. Sentuhkan bahu ke lantai
 - e. Siku kedepan, masukkan kepala diantara dua tangan
9. Induk organisasi senam internasional....
 - a. FIHA
 - b. FIM
 - c. FIG
 - d. FOTA
 - e. FILA
10. Yang termasuk dalam langkah-langkah guling belakang yaitu....
 - a. Jongkok, tekuk siku tangan menghadap keatas didekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
 - b. Dorong lengan kebawah
 - c. Jatuhkan badan kebawah dan kaki dibelakang kepala
 - d. Jongkok dengan ditekuk kedepan
 - e. Badan dijatuhkan kematras
11. Pada dasarnya tinggi net bola voli putrid adalah
 - a. 2.22 cm
 - b. 2.24 cm
 - c. 2.34 cm
 - d. 2.34 cm
 - e. 2.44 cm
12. Jenis permainan voli sesuai dengan tugas dan fungsinya terbagi beberapa macam. Pemain yang bertugas sebagai penyerang utama adalah...
 - a. Set-uper
 - b. Libero
 - c. Pengumpan
 - d. Universal
 - e. Smasher
13. Dibawah ini bukan merupakan sikap saat melakukan passing dalam bola voli adalah..
 - a. Kedua kaki rapat dan lurus

- b. Kedua lengan lurus
 - c. Pandangan kearah bola
 - d. Kedua tangan dikaitkan (disatukan)
 - e. Badan menghadap kearah bola
14. Perkenaan bola pada passing bawah yang benar....
- a. Bagian telapak tangan
 - b. Bagian jari –jari tangan
 - c. Seluruh bagian tangan
 - d. Bagian lengan tangan
 - e. Bagian ujung jari-jari tangan
15. Diameter keliling bola voli adalah...
- a. 65-75 cm
 - b. 64-68 cm
 - c. 65-67 cm
 - d. 65-66 cm
 - e. 65-69 cm
16. Ukuran panjang dan lebar lapangan bola voli adalah.....
- a. 18 dan 8 m
 - b. 18 dan 10 m
 - c. 18 dan 9 m
 - d. 20 dan 9 m
 - e. 19 dan 9 m
17. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah...
- a. PER BASI
 - b. PBSI
 - c. PVBSI
 - d. PBVSI
 - e. IVBF
18. Dalam permainan bola voli servis dapat diartikan sebagai.....
- a. Pukulan permulaan
 - b. Bola diambil dengan kaki
 - c. Bola diambil dengan lutut
 - d. Tanda dimulainya suatu permainan
 - e. Salah satu syarat dalam permainan
19. Servis yang bolanya melambung atau mengambang keatas disebut....
- a. Tennis servis
 - b. Servis atas
 - c. Floating servis
 - d. Overhead servis
 - e. Jumping servis

20. Tinggi tiang putra dan putrid dalam bola voli adalah...

- a. 2.43 dan 2.25 m
- b. 2.43 dan 2.24 m
- c. 2.43 dan 2.26 m
- d. 2.43 dan 2.23 m
- e. 2.42 dan 2.24 m

DATA PEMERIKSAAN JAWABAN SISWA

TIPE SOAL : PILIHAN GANDA BIASA (MULTIPLE CHOICE)

DATA UMUM

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 4 Gamping
 MATA PELAJARAN : Penjaskes
 KELAS : VII F
 NAMA TES : Pilihan Ganda
 MATERI POKOK : Bolabasket dan Bola Voli
 NAMA PENGAJAR : Sumarno, S.Pd
 SEMESTER : : 1
 TAHUN PELAJARAN : : 2014 / 2015
 TANGGAL TES : : 23 Agustus 2014
 TANGGAL DIPERIKSA : : 28 Agustus 2014
 NOMOR INDUK (N (NIP) : 19551027 198503 1 009

DATA KHUSUS
SOAL PILIHAN GANDA

RINCIAN KUNCI JAWABAN

DBDDCAACDCCDADCCDDCB

JUMLAH
SOAL

20

JUMLAH
OPTION

0

SKOR
BENAR

1

SKOR SALAH

0

SKALA
NILAI

100

SOAL
URAIAN



DATA KHUSUS
SOAL URAIAN

JUMLAH
SOAL

0

TOTAL
SKOR

0

Petunjuk Pengisian :

- Isikan data pada kolom-kolom yang telah disediakan. Data yang dapat diubah hanya pada kolom-kolom yang tercetak biru.
- Lebar tiap kolom dan tinggi tiap baris boleh diubah. Namun jangan mengubah format yang ada !

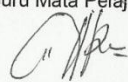
No. Urut	Nama/Kode Peserta	L/P	RINCIAN JAWABAN SISWA (Gunakan huruf kapital, contoh : ABDCEADE ...)	JUMLAH		SKOR	NILAI	KET.
				BENAR	SALAH			
1	Abid Izhudin Al Qoshim	L	DBDDAAACDCCDADCCAAAB	16	4	16	80	
2	Ardiansa Putra Ramadhani	L	DBDBCAAACCDABCCDDBB	9	11	9	45	
3	Christina Intan Dwi Antari	P	DBDDCAABDCCAADDCDDBB	16	4	16	80	
4	Danar Priammana	L	ABDDCBACDCCDACCADCB	16	4	16	80	
5	Danar Styra Nugraha	L	CBDCDCAACDCAADCCDDDB	11	9	11	55	
6	Elisabet A. Kusumadewi	P	DBDDCABCDDBCADCBDCB	14	6	14	70	
7	Endah Ayu Silviani	P	DCDDAAACACCDACDACB	10	10	10	50	
8	Erma Muhiyana Pawestri	P	DBDDCAACAAADAACDDDB	15	5	15	75	
9	Fajar Ramadhan	L	DBDDCAACDAADADCCDDCB	18	2	18	90	
10	Febri Triana	P	DBDDCAACDACAACCCDDCB	15	5	15	75	
11	Gilang Hinayuna Mulyadi	L	DBDDCAACDCCAADCCAACB	17	3	17	85	
12	Humam Aliefian	L	DBDDAAACDCCACDCCDDBB	16	4	16	80	
13	Indah Dian Fatmawati	P	DADDCAACDCACDADCCDDB	11	9	11	55	
14	Isnaini Muallifah	P	DBDDCAACDCCDACCDDAB	18	2	18	90	
15	Malik Dana Al Asy'ari	L	DBDDCAACAACDADAADDA	15	5	15	75	
16	Muhammad Bima Aria C.	L	DBAACAACDCCDADCCDAAC	15	5	15	75	
17	Niken Candra Reknasih	P	ABDDCAACACCDADCCDDB	18	2	18	90	
18	Okta Istiawati	P	BBADCCACDCCDADCCDACB	16	4	16	80	
19	Rachmawati Sekar Arum	P	DBDACAACDCCDADACDAAB	16	4	16	80	
20	Rakha Zainda	L	DBDDCAACAACDADCCDDAA	16	4	16	80	

DATA SOAL URAIAN						HASIL GABUNGAN	
SKOR TIAP SOAL					JUMLAH SKOR	TOTAL SKOR	NILAI
1	2	3	4	5			
					0		
						16	80
						9	45
						16	80
						16	80
						11	55
						14	70
						10	50
						15	75
						18	90
						15	75
						17	85
						16	80
						11	55
						18	90
						15	75
						15	75
						18	90
						16	80
						16	80
						16	80

21	Rifai Okta Riyanto	L	DADDBAACCCDBDCCDACB	15	5	15	75										15	75
22	Riyan Laksana Darmawan	L	ABDACAAADCCDADCCDDCD	16	4	16	80										16	80
23	Punang Rizki Antoro	L	DADDCBACDADCCDACB	16	4	16	80										16	80
24	Salsa Putri Ramadhani	L	DBDACAADDCCAADCDDDCB	16	4	16	80										16	80
25	Sukma Desanta Rahmawati	P	DBDDCBBCDCCDACCDDCB	17	3	17	85										17	85
26	Shofri Isnaeni Nurfaldini	P	DBDDCAACDAADACCDDDB	17	3	17	85										17	85
27	Talycha Bella Priyanti	P	BBDDCAACDCCDAACDDCCB	16	4	16	80										16	80
28	Tioro Dito	L	ABCDCCACDCCDADCCDDCB	17	3	17	85										17	85
29	Wachid Rahmad Ramadhan	L	BBDDAAACDCCDADACDDCB	17	3	17	85										17	85
30	Yuda Dwi Antoro	L	DBAACAACACDCCDDCCDDCB	14	6	14	70										14	70
31	Yusuf Candra Saputra	L	DBDDCCACCCDCCDDCCDCCB	12	8	12	60										12	60
32	Zulfa Arwin Fauziyyah	P	DBDDCAACCCDADCCDDCB	15	5	15	75										15	75
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
JUMLAH :				486		2430											0	
TERKECIL :				9,00		0,00											0,00	
TERBESAR :				18,00		90,00											0,00	
RATA-RATA :				15,188		73,636											#DIV/0!	
SIMPANGAN BAKU :				2,278		17,333											#DIV/0!	

Mengetahui :
Kepala Sekolah

SUWITO, S.Pd.
NIP. 19621220 198412 1 004

Sleman : 28 Agustus 2014
Guru Mata Pelajaran,

Sumarno, S.Pd
NIP. 19551027 198503 1 009

DATA PEMERIKSAAN JAWABAN SISWA

TIPE SOAL : PILIHAN GANDA BIASA (MULTIPLE CHOICE)

DATA UMUM

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 4 Gamping
 MATA PELAJARAN : Penjaskes
 KELAS : VIII A
 NAMA TES : Pilihan Ganda
 MATERI POKOK : Senam Lantai dan Bola Voli
 NAMA PENGAJAR : Sumarno, S.Pd
 SEMESTER : : 1
 TAHUN PELAJARAN : : 2014 / 2015
 TANGGAL TES : : 26 Agustus 2014
 TANGGAL DIPERIKSA : : 28 Agustus 2014
 NOMOR INDUK (NIP) : : 19551027 198503 1 009

DATA KHUSUS
SOAL PILIHAN GANDA

RINCIAN KUNCI JAWABAN

JUMLAH SOAL	JUMLAH OPTION	SKOR BENAR	SKOR SALAH	SKALA NILAI
20	0	1	0	100

CDDDEECAACBEADCCDDCB

SOAL
URAIAN



DATA KHUSUS SOAL URAIAN	
JUMLAH SOAL	TOTAL SKOR
0	0

Petunjuk Pengisian :

- Isikan data pada kolom-kolom yang telah disediakan. Data yang dapat diubah hanya pada kolom-kolom yang tercetak biru.
- Lebar tiap kolom dan tinggi tiap baris boleh diubah. Namun jangan mengubah format yang ada !

No. Urut	Nama/Kode Peserta	L/P	RINCIAN JAWABAN SISWA (Gunakan huruf kapital, contoh : ABDCEADE ...)	JUMLAH		SKOR	NILAI	KET.
				BENAR	SALAH			
1	Alvin Ainurizki	L	ADDDEECDACBEACCCDDCA	16	4	16	80	
2	Anggara Mukti Wata	L	BDADEBCBACCEAACCCDDAB	13	7	13	65	
3	Arika Noor Puspitaningrum	P	CDADEACAACBEADCADDAB	16	4	16	80	
4	Arjun Bagus Satriyo	L	ADBDEECBACBEADBCADCA	14	6	14	70	
5	Bagas Januar Rahman	L	CBDDCECAACDEADBCDDCA	15	5	15	75	
6	Bambang Harianta	L	CDCCEECCCCCEADCADDDB	14	6	14	70	
7	Dhia Hayyun Ramadhan	L	AEDEEECACCBADCCDDCA	14	6	14	70	
8	Dian Audina	P	CDBDEACAACCEABCCDDCB	16	4	16	80	
9	Era Indrawan Adriani	P	BDADEECDACCEADDCCDCB	14	6	14	70	
10	Fachrul Ardiansyah	L	CDCDAECAACBECDCAADDCA	15	5	15	75	
11	Fajar Irawan	L	CDDAEACACCBADCCDDAB	15	5	15	75	
12	Febrian Risma Velany	P	EDCDEECBACBEADAADDCB	15	5	15	75	
13	Hafiz Firmansyah	L	CBBDEECBACBEEDCCADCB	15	5	15	75	
14	Ibnu Sholehman Ramadhani	L	CDBEEECBACBEABCCDDCA	15	5	15	75	
15	Isti Handayani	P	CDEDEECEACBEADCCDDCE	16	4	16	80	
16	Khoirunnimah Al Azizah	P	CEDDAECEBACBEADCCDABB	15	5	15	75	
17	Kristia Nada Pangestu	P	EDEDEECEACEEADCCDDCE	15	5	15	75	
18	Lintang Jati Nugroho	L	CCCDCCEAACBEADACDDCA	15	5	15	75	
19	Muhammad Rayhan A	L	EDEDEECBACBEADCCDDCB	16	4	16	80	
20	Natasya Anjali Putri	P	AADDEACAACBEADCCDDCB	17	3	17	85	

DATA SOAL URAIAN

SKOR TIAP SOAL

JUMLAH

HASIL
GABUNGAN

1	2	3	4	5	SKOR	TOTAL SKOR	NILAI
					0		
						16	80
						13	65
						16	80
						14	70
						15	75
						14	70
						14	70
						16	80
						14	70
						15	75
						15	75
						15	75
						15	75
						16	80
						15	75
						15	75
						15	75
						16	80
						17	85

21	Nia Jumiati	P	CDDDDBCAACCEADCCDDCE	16	4	16	80									16	80
22	Nurul Khotimah	P	ACDDEECAECBEEDCCDDCB	16	4	16	80									16	80
23	Prihatris Deki Riantoro	L	CDDEEECCACBEADBCADCB	16	4	16	80									16	80
24	Riyan Andrian Nugroho	L	CEEDEECAACEEACCCDDCE	15	5	15	75									15	75
25	Roni Setiawan	L	CAADEECAADCEADCCBDAB	15	5	15	75									15	75
26	Salsa Bila Sekar Fadia	P	EDADEECBACBEAECDDCB	16	4	16	80									16	80
27	Shafa Dalilah Kusumawati	P	CDDDEECAACEEADCCDDCB	19	1	19	95									19	95
28	Sigit Damar Prasetyo	L	CDDEEECCACBEAEBCADCA	14	6	14	70									14	70
29	Winna Novi Tamara	P	CDDDEACAADBEADCCDAAB	16	4	16	80									16	80
30	Yanissa Putri	P	ADDDAECAACCEEDCCDDCB	16	4	16	80									16	80
31	Yanuar Nur Saputra	L	EEDDEECACCBEADCCDDAA	15	5	15	75									15	75
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
JUMLAH :				475		2375										0	
TERKECIL :				13,00		0,00										0,00	
TERBESAR :				19,00		95,00										0,00	
RATA-RATA :				15,323		74,219										#DIV/0!	
SIMPANGAN BAKU :				1,107		14,597										#DIV/0!	

Mengetahui :
Kepala Sekolah



SUWITO, S.PD.
NIP. 19621220 198412 1 004

Sleman, : 28 Agustus 2014
Guru Mata Pelajaran,

Sumarno, S.Pd
NIP. : 19551027 198503 1 009



F02

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DANA FRASETYA
NO. MAHASISWA : 11601244050
FAK/ JUR/ PRODI :FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Nur Rohmah Muktiani, M.Pd

[illegible]



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

	• Persiapan								1	1	1	1	1		5
	• Pelaksanaan								3	3	3	3	3		15
	• Evaluasi dan tindak lanjut								1	1	1	1	1		5
4.	Mengajar kelas VII B														
	• Persiapan								1	1	1	1	1		5
	• Pelaksanaan								3	3	3	3	3		15
	• Evaluasi dan tindak lanjut								1	1	1	1	1		5
5.	Mengajar Kelas VII C														
	• Persiapan								1	1	1	1	1		5
	• Pelaksanaan								3	3	3	3	3		15
	• Evaluasi dan Tindak Lanjut								1	1	1	1	1		5
	Mengajar Kelas VII D														
	• Persiapan							1	1	1	1	1			5
	• Pelaksanaan							3	3	3	3	3			15
	• Evaluasi dan Tindak Lanjut							1	1	1	1	1			5



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

	Mengajar Kelas VII E														
	• Persiapan							1	1	1	1	1			5
	• Pelaksanaan							3	3	3	3	3			15
	• Evaluasi dan Tindak Lanjut							1	1	1	1	1			5
	Mengajar Kelas VII F														
	• Persiapan							1	1	1	1	1			5
	• Pelaksanaan							3	3	3	3	3			15
	• Evaluasi dan Tindak Lanjut							1	1	1	1	1			5
5.	Mengajar kelas VIII A														
	• Persiapan								1	1	1	1	1		5
	• Pelaksanaan								3	3	3	3	3		15
	• Evaluasi dan tindak lanjut								1	1	1	1	1		5
6.	Mengajar kelas VIII B								1	1	1	1	1		
	• Persiapan								3	3	3	3	3		5



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

	• Pelaksanaan								1	1	1	1	1		15
	• Evaluasi dan tindak lanjut														5
7.	Konsultasi dengan DPL														
	• Persiapan			1				1			1				
	• Pelaksanaan			2				2			2				
	• Evaluasi/tindak lanjut			1				1			1				
8.	Konsultasi dengan Guru Pembimbing														
	• Persiapan					1	1	1	1	1	1		1		7
	• Pelaksanaan					2	2	2	2	2	2		2		14
	• Evaluasi/tindak lanjut					1	1	1	1	1	1		1		7
9.	Pembuatan soal ulangan														
	• Persiapan									3					3
	• Pelaksanaan									5					5
	• Evaluasi/tindak lanjut									3					3



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

10.	Pelaksanaan ulangan														
	• Persiapan										3	5			8
	• Pelaksanaan										3	5			8
	• Evaluasi/tindak lanjut										3	5			8
11.	Koreksi hasil ulangan harian siswa														
	• Persiapan											2	2		4
	• Pelaksanaan											4	5		9
	• Evaluasi/tindak lanjut											2	2		4
12.	Perbaikan Nilai Ulangan (Remidi)														
	• Persiapan											3	5		8
	• Pelaksanaan											3	5		8
	• Evaluasi/tindak lanjut											3	5		8
13.	Koreksi Hasil Remidi														
	• Persiapan											2	2		2
	• Pelaksanaan											3	4		7



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

	• Evaluasi/tindak lanjut											2	2		4
14.	Pembuatan Lap. PPL														
	• Persiapan	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10
	• Pelaksanaan	2	2	3	2	4	2	3	2	2	5	5	5	4	41
	• Evaluasi/tindak lanjut	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
	Jumlah														473

Dosen Pembimbing

Nur Rohmah Muktiani, M.Pd

NIP. 197310062005011002

Guru Pembimbing

Sumarno, S. Pd

NIP.19551027 198503 1 009

Sleman, 17 September 2014

Mengetahui,

Mahasiswa

Dana Frasetya

NIM. 11601244050



**LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN : 2014**

F03

untuk
mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah /Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	
1	Pelaksanaan PPL	1. Fotokopi silabus 2. Laporan PPL 3. Jilid Laporan		10.000 60.000 15.000			
2	Media Pembelajaran	1. Video pembelajaran 2. PPT 3. Penggunaan listrik saat pembelajaran	20.000 10.000 30.000				
3	Ulangan Harian	1. Soal Ulangan 2. Lembar Jawaban / Kertas buram	25.000	30.000			
Jumlah							190.000

Yogyakarta, 17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui :

Nur Rohmah Muktiani, M. Or

NIP. 197310062005011002

Mahasiswa

Dana Frasetya

NIM. 11601244050

FOTO KEGIATAN PELAKSANAAN PENGAJARAN DILAPANGAN DAN DIKELAS

A. Pembelajaran Dilapangan





B. Pembelajaran Saat Dikelas









KARTU BIMBINGAN PPL
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2014

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP Negeri 4 Gamping
Alamat Sekolah : Ambarbawang Gamping Sleman Yogyakarta Fax / Telp. Sekolah : (0274) 4342640
Nama DPL PPL : Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
Prodi / Fakultas DPL PPL : PPK / FIK
Jumlah Mahasiswa PPL : 2 (Dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1	17-7-2014	2	Pengarahan awal dan Program	lucur.	lucur
2	16-8-2014	2	Pelaksanaan pembelajaran dan RPP	lucur.	lucur
3	3-9-2014	2	Pelaksanaan pembelajaran Praktis	lucur.	lucur
4	16-8-2014	2	Pembuatan laporan	Revisi.	Revisi

PERHATIAN :
Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga
Sleman, 17 September 2014
Mhs PPL Prodi PPKR
Dana Prasetya
NIM: 11601244050